ESPERANTISTA VEGETARANO

Kvaronjara bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
en kunlaboro kun UEA kaj IVU
Fondita en 1908 – Unua prezidanto: L. N. Tolstoj

Numeroj 43, 44 3, 4 - 1984



Du grandaj, fidelaj amikoj Foto J. Schäffer

****

E S T R A R O d e T E V A :

Prezidanto: Ernesto Váňa - CS - 962 71 DUDINCE - Ĉeĥoslovakio

Vicprezidanto: Dr.Inĝ. Ludvík Fritsch, M.Gorkého 10, CS - 370 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE - Ĉeĥoslovakio

Ĝen.Sekretario: Christopher Fettes, St Columba's College DUBLIN 16 - Irlando

Sekretario: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR - Britio

Kasistino: Ottoline Landheer v.d. Vies, Bauerlaan 7, NL - 2111 AT AERDENHOUT - Nederlando

Pĉk.441 66 82; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir.8238 Gr. Houtstr., HAARLEM

Bulteno E S P E R A N T I S T A V E G E T A R A N O :

Redaktas: Jana Cíchová, U Svobodárny 12, CS - 190 00 PRAHA 9 - Vysočany - Ĉeĥoslovakio Tel.: 83-1326

Kunlabor.: Sonja Zedníková, Šumavského 2/1482, CS - 143 00 PRAHA 4 - Modřany 1 - Ĉeĥoslovakio Tel.: 46 80 32

Miroslav Škrob, CS - 358 01 KRASLICE 228/32, Ĉeĥoslovakio

Administras kaj ekspedas:

Ekster Ĉeĥoslovakion: František Arnošt, Jezdecká 35 CS - 791 01 PROSTĚJOV, Ĉeĥoslovakio

Por ĉeĥosl.abonantoj: Arnošt Váňa, 962 71 DUDINCE 163

****

E L E N H A V O :

N E P R E D A J N É !

Vydal Zväz esperantistov SSR ako lit.prílohu "Esperantisto slovaka".
Povolilo Ministerstvo kultúry SSR pod č. MK 8458/81-31 z 18.12.1981.
Tisk: Stráž 08 Sokolov.

VORTOJ anstataŭ adiaŭo

Karaj Geamikoj,

jen, mi denove alparolas vin ĉi tie sur la unua paĝo de nia kara Esperantista Vegetarano. Temas pri grava afero, sed mi parolos koncize. Certe vi rememoras ankoraŭ bone la raporton el nia Konferenco dum la UK en Budapeŝto, en EV 38-a, respektive tiuj, kiuj tie estis kaj voĉdone aprobis mian proponon, scias, pri kio nun temas.

Jes, tie en Budapeŝto mi anoncis al vi, kiuj tie estis, ke mi tien venis kun intenco, ke mi, atinginte mian 75an vivojaron, abdikos pri mia funkcio en TEVA. La voĉdonado poste aprobis mian intencon kaj tiun mian proponon, ke mi tion faros, kiam mi certigos por TEVA en ĉiuj sencoj konvenan personon por la gvidanta funkcio.

Do bonvolu ekscii, ke ĉe la fino de tiu ĉi jaro mi finas mian funkcion, kaj ekde la Novjaro 1985a s-ano Fettes estos la Prezidanto de TEVA. - Lian ĝisnunan funkcion transprenos s-ano Simcock, kaj la Estraro de TEVA nomumos novan Sekretarion, - laŭnecese eĉ du, por ĝuste dividi la agadon, la laboron, la devojn.

Ni do salutu kaj bonvenigu la novan Prezidanton!

Mi elkore kaj sincere deziras al li sukceson kaj bonrezultan agadon, kaj ĉefe tion, ke li povu plibonigi tion, kion mi faris, plenumante mian promeson al la iama gvidanto de TEVA - karmemora s-ano Ĥavkin.

Ekzistas ĉiuj kondiĉoj por la sukcesa agado de s-ano Fettes, ja ĝuste li estis tiu, kiu ekde la komenco intime kaj serioze kunlaboris kun mi en la gvidado de TEVA.

Mi ne adiaŭas vin, ja mi ne restos tute flanke de nia kara TEVA, kiu fariĝis dum la longaj jaroj mia korafero. Ni ankaŭ ofte renkontiĝos ankoraŭ tiel en la agado por TEVA, kiel ankaŭ sur la paĝoj de nia bulteno EV.

Sed mi sentas la devon, danki al vi ĉiuj, kiuj iamaniere min helpis kaj subtenadis en mia agado, - precipe al tiuj, kiuj kunlaboris ekde la komenco de mia aktivado por TEVA. - Bedaŭrinde el-inter tiuj plej unuaj multaj jam ne vivas. Ilian memoron mi dankeme havos en mia koro.

Kaj fine ankoraŭ peto: helpu al s-ano Fettes, subtenadu nian karan TEVA-n, - kaj eltenu, - restu fidelaj!

Amike via Ernesto Váňa.

enkonduke...

La vortoj de redaktoro

Karaj gelegantoj.

Ĉiu redaktoro havas sian imagon, kiel aspektos ĝuste tiu "lia" numero kaj mi senpere "falis en akvon", kiun mi tute ne konis...,sed malgraŭ ĉio mi strebis kontentigi la guston de ĉiuj, kiuj de mi atendas "miraklojn". Tiujn mi ne scias fari,sed komence mi intencas instigi la legantaron, ke ĝi sendadu al mi kiel eble plej multe da materialo por povi ĝin aperigi, ĉar nur tiel la numero de "Esperantista Vegetarano" estos bunta. Ankoraŭ ne aperis la kajero malfruiĝinte tiom longtempe atendata kaj mi jam el Litovio ricevis gratulon kun kontribuaĵo,kiujn du mi en tiu ĉi numero aperigas. Kredu, ke la malfruiĝo de la aperigo ne dependas de ni, redaktoro kaj ĉiuj kunlaborantoj, sed la presejoj kvazaŭ strikus... Kial? Ne kredeble, sed estas vero: post demando, ĉu eblas presigi la Bultenon en Praha, la respondo ŝajnas al mi ŝokiga: ĉio dependas de Centra Presagenturo, kiu ne permesas aperigadi al kamparanaj Bultenoj siajn numerojn, ĉar estas malpermesite "transiradi" la preson el kamparo al Praha kaj speciale Esperanton, kiun "neniu konas" (kompreneble) en la presejo. Ĉiam pli kaj pli bone, ĉu ne?

En tiun ĉi numero mi la unuan fojon envicigas la VIRINAN PAĜON. Kial ne, se ĝuste la virinoj povas veni kun interesaj receptoj por nia kuirejo vegetarana, kion pluki en la arbaro, kion sekigi kiel sanigajn herbojn... ju pli da materialoj mi havos enmane, des pli abunde mi povos ornami la paĝojn de nia EV.

La novan kajeron mi inaŭguras per tute libera traduko de bela poemo, kiun mi trovis en "PRAKTIKA VIRINO - 5/84".

Donat Ŝajner:

P R I K I O T E M A S ?

Finfine pri kio temas hodiaŭ kaj morgaŭ eble?
Ke la pano ĉiam sur la tablo estu.

Gasto, kiu venos por manpremo al amikoj
li sciu: - domo ankaŭ morgaŭ por li malfermita estos.
Kiam vi la ĉiel' rigardon ĵetos, eble senintence,
ke l' aero pura estu, voje krucigata nur per la hirunda flug'

Kiam sun' eliris adicii arboombrojn,
ke ĝi sur la vojoj ĉiuj
al la hejmo kondukantaj
iratingu brilon de la steloj.

Da ĝi plenas la fruktparko.
trinkigu vin riveroj,
nokto ŝajnos la arĝento esti.

Finfine ja pri kio temas kaj hodiaŭ kaj morgaŭe?
Nu, kaj kion poste?
Ke la infanmanoj povu karestuŝi
la patrinojn kaj denove reciproke.

Esence ja estas tio ĉio kaj ĉiame nove de komenco.
Nur la amo serĉkolektas ĉiam novajn vortojn.
Suflordiros mi en ĝian orelkonkon,
kiam estingiĝis tag'.
Nome ĉio, ĉio estas en ni, en ni ĉio, esence.

Libere tradukis Ja-Cí

Vegetarismo estas nek privata afero, nek religio, sed parto de elemento de ĉiu pli alta religio. Vegetarismo estas nek universala perceptado, nek mondkoncepto aŭ vivfilozofio. Paco ne estas parto de vegetarismo, sed vegetarismo estas parto de paco-Ahimso, senperforto. Bazo de vegetarismo estas abstinenco de malbono, pureco, senperforto, nevundado, amo. - Amo ne kaŭzas malbonon al proksimuloj, egale ĉu al homo ĉu al besto. Ĉi tiujn prareligiajn fortojn heroldas, realigas kaj subtenas la vegetarismo.

C.A.Skriver

MORTANONCOJ

Bedaŭrinde ni devas vin informi, ke forpasis:

D-ro Carl Anders SKRIVER, la 24.o3.1983. - En jaro 1932 li ĉeestis unuan fojon Vegetaranan Mondkongreson. Ek de jaro 1960 li ĉeestis ĉiujn mondkongresojn de vegetaranoj ĝis jaro 1982 en Neu Ulm. En Germanio li fondis kaj longe prezidis Asocion de Nazarenoj, kiuj vivas pure vegetare. Dum sia vivo li verkis grandan aron da libroj pri vegetarismo.

+ + + + +

s-ro Ing.Vrla, Štvrtok n.V., Ĉeĥoslovakio - en sia 90a jaro,
s-ino M.Šafaříková, Lučenec, Ĉeĥoslovakio - 87-jara,
s-ro J.Slusarczyk, Nýdek, Ĉeĥoslovakio
edzino de nia af. kunlaboranto s-ano Bárta, Žilina, Ĉeĥoslov.
patrino de nia alia af. kaj helpema kunlaboranto, s-ano Sládeček, Ostrava, Ĉeĥoslovakio

+ + + + +

El UEA-gazeto ni sciiĝis, ke forpasis ankaŭ nia antaŭa LaRe-o en Germana Fed. Resp., s-ano KAUKAL en Neustadt, nia longjara kunlaboranto kaj subtenanto.

+ + + + +

AL ILIAJ FAMILIANOJ NIAJN PLEJ SINCERAJN KONDOLENC-VORTOJN !

En la antaŭa n-ro de EV, sur la 23a paĝo estis mencio pri elfalo de iuj artikoloj. Bv. scii, ke planita estis pli ampleksa eldono, sed la "teknikaj kialoj" decidis la ŝanĝon, kaj - kvankam duobla n-ro - la paĝoj ne multiĝis. - Bv. af. kompreni. Ĉefas, ke eĉ tiel la n-ro aperis post longa malfruiĝo pro "teknikaj kialoj"... Espereble en la estonteco ni estos pli sukcesaj.

(La red.)

****
****

nia gratulbukedo



****

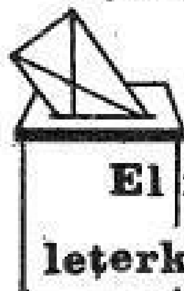
I R A S N U N A L

s-ro Setälä en Finlando - okaze de lia 94a naskiĝtago
s-ino M.Kubíková, Krupina, Ĉeĥoslovakio - ĉe ŝia 93-jariĝo
s-ino M.Řezáčová, Tanvald, Ĉeĥoslovakio - ĉe ŝia 92-jariĝo
s-ro V.Orbán, Hostie, Ĉeĥoslovakio - ĉe lia 88-jariĝo
s-ro Minĉev en Bulgario - al lia 87-a naskiĝtago
ge-anoj ĉe ilia86-jariĝo: s-ino Bräutigam, Meissen, GDR - kaj s-ro L.Simeonov, Bulgario
s-oroj Enz, Svislando, Jaap Rooke, Ermelo, Nederlando kaj Fodor Jozefo ĉe ilia 85-jariĝo
s-ro Resner, Brno, Ĉeĥoslovakio - ĉe lia 84-jariĝo
s-ro A.Kyselev, Moskva, USSR - ĉe lia 82-jariĝo
ge-anoj Breuer, Zittaŭ, GDR, Fr.Novotná, Bratislava, Ĉeĥoslovakio, N.Krajnov, Moskva, USSR, Mudrak, Vieno, Aŭstrio kaj Ganĉev, Sofio, Bulgario - ĉe ilia 80-jariĝo
s-roj Gaillard, Paris, Francio kaj K.Niemetz, Sofia, Bulgario ĉe ilia 7o-jariĝo
s-roj Závodský, Žilina, Ĉeĥoslovakio kaj Ferdinand Tóth, Brazislava Ĉeĥoslovakio - ĉe ilia 60-jariĝo
ge-anoj A.Judieckiené, Vilnius, USSR kaj Dr. Uday, Dudince, Ĉeĥoslovakio - ĉe ilia 50-jariĝo
s-ino O.Novotná, Bratislava, Ĉeĥoslovakio - ĉe ŝia vivjubileo

SAME KORAJN BONDEZIROJN AL GEEDZOJ ĈAPLOVIĈ, Veliĉná, Ĉeĥoslovakio - OKAZE DE ILIA O R A G E E D Z I Ĝ F E S T O !

* A L Ĉ I U J
ni sincere bondeziras:
I L I R E S T U
L O N G E S A N A J !

****



El nia leterkesto

ESPERANTISTO VEGETARANA 70 - JARA

Kia interesa kaj kia valora volumo estus, se ni sukcesus akiri por nia redakta arkivo ĉiujn numerojn de nia asocia bulteno ekde la unua, en 1914 eldonita ekzemplero.

Mi tre petas ĉiujn, kiuj povus min informi, kie kaj kiu havas el tiuj unuaj numeroj, almenaŭ iujn, tiuj afable skribu al mi.

Por informi tiujn, kiuj la historion de nia movado ne konas,ni diru, ke en la 38-a n-ro de EV la unua artikolo (TEVA 75-jara) koncize rakontas pri tio. Tie estas ankaŭ mencio pri tio, ke la organizaĵo ekde la komenco eldonadis diversajn informilojn neregulajn, kaj ekde 1914 oskar Bünemann komencis eldonadi dumonatan bultenon "VEGETARANO".

La sola fonto de niaj informoj pri tio ĉio estas la Enciklopedio de Esperanto,dua volumo,paĝoj 558-559. - Do kiu povus al ni helpi, akiri pli da informoj kaj precipe tiujn unuajn n-ojn de "VEGETARANO"? Mi tre petas, tiu skribu al mi. - Same la informoj ĝis "nia" erao, 1971., kiam ni komencis eldonadi nian nunan bultenon, kaj la bulteno ĝis tiu dato, estus por ni valora kaj grava fonto de informoj kaj dokumentado de nia Movado pri la kulturo de la senvianda vivmaniero.

Ĉiu tia informo estos por ni grava kaj do anticipe dankon al ĉiu kontribuanto.

Ernesto Váňa.

****

LA PROBLEMOJ EN ELDONADO DE EV

daŭras, eĉ plimultiĝas, ĉefe pro presejaj malfacilaĵoj. Ni serĉas konvenan solvon. Ni ankaŭ, kiel pluraj el-inter vi, kiuj el ni pri la afero skribis, venis al konkludo, ke la problemoj solviĝus, se ni same, kiel tion jam faras aliaj organizaĵoj, mem pretigus la kompostadon kaj jam tian pretan materialon ni donus al la presejo. Tio estus ebla, se ni havus modernan tajpilon por tiu celo, krome tiel ni ŝparus proksimume duonon de la preskostoj.

Niaj afablaj Landaj Reprezentantoj jam ricevis pri tiu afero mian cirkuleron kaj tiuj varŝajne jam ankaŭ per sia aparta cirkulero informis la logantojn-membrojn de nia TEVA.

Temas pri tio, ke ni urĝe bezonas apartan monon tiucele, por ne ĉerpi tiujn financajn rimedojn, kiuj estas en nia kaso por la eldonado de Esperantista Vegetaranano.

Ĝojiga estas la fakto, kaj espero-dona, ke iuj tuj ekkomprenis la gravecon de mia alvoko kaj ili tuj eĥis (apartan mian dankon al ili!), ja "TUJA HELPO - DUOBLA HELPO". - Do sinceran dankon al ges-oj Landheer v.d.Vies, s-ano Parkerson, s-ino Weigelt, s-ano Conti, societo SIGA en Svislando!

Kaj anticipan dankon al tiuj, kiuj sekvos la modelan ekzemplon de la plej unuaj. - Espereble ni do baldaŭ povos havi specialan skribmaŝinon, kaj tiel certigi la regulan (kaj ĉefe mapli-kostan) aperadon de nia kara bulteno, kiu havas jam sian tradicion kaj kie vivtenado estu nia SANKTA DEVO!

E. Váňa

TEVA - KUNSIDO DUM LA UK - VANKUVERO , KANADO

okazis la 24an de Julio 1984 de la 17a ĝis la 19a horoj. La kunsidon gvidis s-ano N.Fleury, Reprezentanto de TEVA en Kanado.

Ĉeestis krom la gastoj ges-anoj: s-ino Barbara Gordon, Viktorio, Kanado - s-ano Bradio V. Moroll, Tajvano - s-ino Mariana Dolsen, Idaho, Usono - s-ino Nancy Fontannaz, Svislando - s-ino Turan Sagafi, Reprez. en Irano, nun loĝanta en Kanado - s-ano James Manix, Greenfield,Usono

kaj la menciitaj gastoj, kiuj deziris fariĝi ankaŭ membroj de TEVA,iuj kiel simpatiantoj. - Interesa estis la sin-prezentado, la rakontado pri sia vivmaniero laŭ la enlandaj eblecoj vivi vegetarane el la akireblaj produktoj de la tero, naturo. Pli longe oni diskutadis pri la neceso de vegetara kuirlibro en Esperanto. S-ino Mariana Dolsen jam verkis anglalingvan kuirlibron, do nun estus necesa tradukanto al Esperanto kaj ŝi afable donus eldonrajton senpage. Pri la afero oni diskutis kun intereso kaj estis rekomendita, uzi en la libron la metrikan sistemon kun tabelo kun adekvata ekvivalento por la anglaj mezur-unoj. Oni ankaŭ notis, ke la receptoj estu simplaj, konvenaj, konsistantaj el ingrediencoj ĉie estantaj kaj akireblaj en ĉiuj mondo-partoj. Oni parolis ankaŭ pri la bulteno de TEVA kun bedaŭro, ke ĝi pro presejaj malfacilaĵoj aperadas neregule. (noto de la red.: bv.kontribui laŭeble baldaŭ per monsumo al fonduso,ke TEVA povu aĉeti specialan tajpilon, konvenan por kompostado kaj tiam EV povos aperadi regule. Tiajn mondonacojn, aŭ pruntoj bv.transigi al TEVA-Reprez. en Svislando,s-ino Weigelt!) - Danke estis menciita la dumkongresa donaco de s-ro Libardo Mejia el Kolombio tiea Reprez.de TEVA en sumo de 10 Dolaroj Kanadaj.

Protokolis Normando Fleury, Kan.

75-JARA

* INTERNACIA VEGETARANA UNIO NEESPERANTISTA *

Internacia Vegetarana Unio neesperantista estis fondita la 18an de Aŭgusto 1908 en Dresdeno. (Do du tagojn post la fondo de nia vegetara organizaĵo. Vidu la koncernan artikolon en EV/38a - "TEVA" 75-jara - Noto de la red.) Ĉefan meriton pri tio havas anglaj vegetaranoj. En ĉi tiu tempo okazis en Dresdeno Universala Kongreso de Esperanto kaj oni supozis, ke inter esperantistoj troviĝas vegetaranoj, kiuj vizitos bazan kunvenon de IVU. - La konferencon en Dresdeno preparis loka vegetara asocio. La kunveno komencis 17.08.1908, en Evangelia Asocia Domo sub gvido de d-ro Gustav Selss. Ĉeestantoj estis el Anglio, Nederlando, Germanio kaj Norvegio. La konferencon skribe salutis asocioj el Danlando, Ruslando, Aŭstrio,Hispanio, Francio, Belgio kaj Usono. Ĉiuj asocioj aprobis fondon de Internacia Vegetara Unio. Tio okazis dum dua tago de la kunveno 18.08.1908. La venonta kunveno devos okazi en jaro 1909, tiel oni decidis, en Manĉestro en Anglio, okaze de 100-jara jubileo de la plej aĝa vegetara asocio "Vegetarian Church". Ĝis tiu tempo necesis prepari statuton. Estis elektita fondkomisiono, fondkomitato, en kiu estis Broadbend (Anglio), Meyroos (Nederlando) kaj Selss (Germanio).

Nuntempe al IVU apartenas vegetaraj asocioj de ĉiuj mondpartoj. Dum sia ekzistado IVU organizis jam 26 vegetarajn kongresojn en diversaj landoj de la terglobo. Nuna prezidanto estas d-ro Gordon Latte (Anglio), vicprezidanto estas Ulrich Schroeter (GFR). Ankaŭ unuopuloj nun povas esti aŭ fariĝi membroj de IVU. "Der Vegetarier",n-ro 5/1984.

0

PRI LA KUNVENO DE ESPERANTISTOJ-VEGETARANOJ

19.051984 en Tallinn (Estonio) okazis Esperanto-konferenco "HOMA SANO KAJ MEDIOPROTEKTADO". Post tiu ĉi konferenco okazis kunveno de Esperantistoj-Vegetaranoj, kiun ĉeestis 11 personoj (el urboj Ufa, Tallinn, Vilnius, Tartu, Keila kaj Leningrad).

Prezidis la kunvenon perantino A.Judickiené.

Problemoj: viandomanĝado, vegetarismo kaj sana vivmaniero, interŝanĝo de spertoj, problemoj de kunlaboro kaj aktivigo de vegetaranoj, problemoj de informado pri vegetarismo kaj naturo kaj ĝia protektado. Estis organizitaj manĝoj por vegetaranoj kaj post tio la gastoj trarigardis la urbon Tallinn.

V.H.

0

NIA ĈIJARA RENKONTIĜO EN DUDINCE

estis denove bona kaj sukcesa, kiel tion pruvas la leteroj, kiuj ankoraŭ ĉiam venadas. - Bedaŭrinde ni ne povis akcepti grupojn - ne estis por tiuj loĝigaj eblecoj, la tendaro kun kabanetoj jam ne ekzistas, nun ni havis je dispono nur 60 litojn, do nur tiom da aliĝantojn ni povis akcepti. La programo estis ne-deviga, do iuj faris individuajn ekskursojn, preskaŭ ĉiutagan banadon en la saniga terma la akvo de la ŝtata banejo kaj dum la posttagmezaj horoj estis jogaj ekzercadoj, kiuj vekis grandan intereson, same la prelegoj pri la natur-konforma vivmaniero, precipe tiuj fare de s-anoj Inĝ. Doležal, Oršulík kaj Borek kaj aliaj el-inter la partoprenantoj. - Vespere estis kulturaj programoj, ankaŭ amuzaj prezentadoj. - Multaj bedaŭris, ke ili ne povis resti en Dudince pli longe kaj pri siaj belaj kaj bonaj rememoroj multaj sendadas ankoraŭ leterojn al ni kun la vortoj: "G i s l a r e v i d o e n D u d i n c e !

-erva-

000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

Ĉ U V I S C I I S, K E LA
V E G E T A R A R E S T O R A C I O

funkciis dum la ĉijara agrikultura ekspozicio AGROKOMPLEX en Nitra, Ĉeĥoslovakio? Skribis pri ĝi tiam la ĵurnaloj, parolis pri ĝi la radio, prezentis ĝin ankaŭ la televido, do jen okazis bona propagando. Estus utila tia evoluo de tiaj aferoj,kiaj estis iam dum nia"unua respubliko", ke en ĉiuj iom pli gravaj urboj funkciis vegetaraj restoracioj, kiuj estis ŝatataj kaj multe vizitataj. - Ekzemple en Prago tiam (miascie) funkciis 12 vegetaraj restoracioj! Ĉu ni ĝisvivos tian evoluon? -erva-

— o —

"V A N A" mi ne estas, kaj eĉ ne volas esti, - precipe ne en nia kara TEVA, sed entute ne, - kaj mi tiel scias, ke mi eĉ ne estis . . . Tial mi tion diras, ĉar ofte oni t i e l skribas mian nomon, kaj eĉ tiel oni ĝin elparolas. - Bv. scii, ke temas pri antik-slava nomo, devenante el Johano - Joĉjo", slave "Ivan" kaj el tiu "Váňa", do longa la unua "a" kaj mola "n", konata el iuj lingvoj, Esperante ni dirus "nj". Do venonte kiam vi al mi skribos, bv. ne skribi "Vana", sed "Váňa" kaj elparoli min adekvate, kvazaŭ vi volus eldiri "VAANJA", se en via lingvo ne estas konata la mola "n". - Mi kun ĝojo aŭskultos tian vian parolprovon... Provu ĝin ĉe mi ju pli frue, vi certe estos kore bonvena. Ernesto Váňa

— o —

L A H O M A V I V O . . .

Kiam la Ĉiopova kreis la animalojn kaj la Homon, Li mezurigis al ĉiu el ili la saman vivodaŭron. Po dudek jaroj. Senescepte pri grandeco kaj pri saĝeco. Venis antaŭ lian tronon la Homo kaj ekplendis:

- La mondo estas tiom bela, la plezurpovoj estas tiom multaj, dum la vivdaŭro tiom mallonga... Ne sufiĉas por mi nur dudek jaroj de vivado. Kompatu do kaj aldonu! -

Diris la Azeno: - Ho, kompatema Mondkreinto! Vidu mian vivdestinon, ĝi estas plenplena da batoj kaj ŝarĝportado... Estas por mi tro multe da suferoj dum 20 jaroj. Sufiĉas por mi eĉ duono: la ceteron mi donacas al la Homo! -

Venis ĉevalo kaj ploris: Ĉu mia vivo estas vivo? Nur Mizerstato! Sufiĉas por mi 15 jaroj. La ceteron mi donacas al la Homo. -

La samon diris la aliaj Bestoj, kiel la Kato, Hundo, Leporo, Porko kaj Simio. Ili ĉiuj donacis parton de sia vivlongeco al la homo. Kaj la bona Dio prenis la elektran maŝinkalkulon, aŭskultis, notis kaj adiciis. Rezulte ili ricevis mallongigitan vivodaŭron, dum ke la Homo havis cent kaj dudek jarojn. - Sed ... - komence li vivas sole dum siaj propraj dudek jaroj: li amuziĝas, ĝojas, kantas, ludas, promenas kaj pleniĝas ilin per plezuroj. Kaj - poste... ho, poste li vivas animalmaniere: li portas la vivoŝarĝon kiel Azeno, laboregas kiel Ĉevalo, ŝvitas kiel la Mulo. Li timtremas kiel Leporo, ĉasas la plezurmomentojn kiel Kato, obeas la korton kiel Hundo, malŝatas kiel Lupo, manĝegas kiel Porko kaj ... - formortas kiel Simio...

MEMORU DO LA MORALON DE LA FABLO KAJ PENU VIVI HOMECE KIEL EBLE PLEJ LONGE !

J.Kohen-Cedek, Jeruzalemo

000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

El leteroj de niaj legantoj

Al E.V.

VERDSTELA GRANDA FAMILIO

VEGETARANA RENKONTIĜO EN DUDINCE lasis en mi neforgeseblajn impresojn. Bonan eĥon postlasis ĝi en la animoj de ĉiuj ĉeestintoj. Oni diras: vi havas ĉarman rideton. Ankaŭ ĉiuj ĉeestintoj ĝin havis sur siaj vizaĝoj kaj ĝi ne malaperis dum la tuta tempo de la renkontiĝo. La vetero estis favora. La naturo ĉarma. Koncerne la koketajn kaj purajn kabanojn - kun varma akvo, molaj litoj, - kaj mal multekostaj, belegaj ĝardenfloroj, verdaj kortoj kaj apuda arbareto monteto... Ĉio estis unuvorte granda beleco. Ĉiutage japanaj gimnastikadoj, vesperaj amuzoj - ĉio ĉarma! - Ni helpu al ĉiuj ge-esperantistoj kaj al ni mem! - Mi emas priskribi okazintaĵon, kiu kortuŝis min: Antaŭ 10 jaroj mi ĉi tie renkontiĝis kun s-anino vegetaranino Weigelt Gertrud el Svislando, kun kiu mi loĝis en unu ĉambro. Ĉi jare ŝi alveninte en Dudince perdis sian valizon. Tiu ĉi malagrablaĵo malĝojigis ĉiujn. Sed, kiom surprizita mi estis vidinte, ke ĉiuj geesperantistoj el diversaj landoj tuj helpis al Gertrud per ĉio necesa, plena sako da tolaĵo, noktoĉemizo, bluzoj, ŝuoj, ŝtrumpoj ktp. Precipe la kamaradino d-rino Eva Thormann el GDR faris plej multe ol aliaj. Gertrud malsanetis (maljuna ŝi jam estas) kaj ĉiuj strebis al ŝi helpi por maten-, tag-, kaj vespermanĝo. Belaj rilatoj - pli belaj ol tiuj de kelkaj gaparencoj. La d-rino Eva Thormann diris, ke ŝi estas feliĉa povante helpi kaj frumatene ŝi vizitadis nian ĉambron kelkfoje. Ĉiam ŝi kun sia ĉarma rideto salutadis nin preta helpi. - TIA ESTAS NIA GRANDA VERDA FAMILIO ! - Bonvolu viziti nin - kaj vi vidos nian ĉarman vivon!

Bonka Jordanova - Bulgario

****

Estimata redaktoro !

Ĉiam mia edzino kaj mi kun granda intereso legas vian bonegan revuon. - Antaŭ nelonge mi tralegis en EV 37/1-1983, p.11, artikolon el "Esotera"/S-ek pri Meksikia terkulturisto José Carmen García.

Lia aserto pri la telepatio ŝajnis al mi tiom dubinda, ĉar mi memoras la eksterordinarajn rezultojn, kiujn ricevadis mia onklino antaŭ 25 jaroj ĉe brasiko, tomatoj, kukumoj k.a., sen iu telepatio... Ŝia sekreto estis en tio, ke ŝi uzis riverŝlimon sur la grundo por kreskaĵoj. Kaj la grundo estis ĉe la rivero. Mi bonege memoras, ke brasiko estis duoble pli granda ol ordinara, kaj ĉiuj miris, kiel do ŝi scipovis havi tioman sukceson. - Ankaŭ mia onklino zorgis pri la plantoj ege atenteme. Ŝi tiam ne uzis iujn kemiaĵojn. - Verŝajne por kreskaĵoj estas gravaj kondiĉoj plejparte de kreskado kaj kvalito de grundo.

Vjaĉeslav Hromov, Keila, Estonio, USSR

P.S.: - En la nomo de simpatiantoj de vegetara vivmaniero ni kore deziras al via revuo EV prosperon kaj popularecon en la tuta mondo. - Mi esperas, ke anka mian unuan leteron vi ricevis.

****

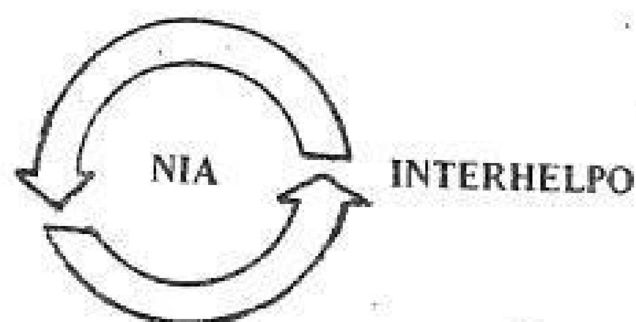
Tre plaĉas al mi EV pro ĝia aspekto kaj pro la enhavo, tial ĉiam mi propagandas ĝin inter miaj gekonatuloj.

Carme Llappart, Francio

Kvankam mi ne estas 100%-a vegetarano, envere mi estas nun simpatianto, tamen mi tre ŝatas vian bultenon.

Marie Bednářová, Ĉeĥosl.

KIEL KURACI SIN PER LEGOMOJ, FRUKTOJ, CEREALOJ KAJ ARGILO



Ĉiuj legomoj kaj fruktoj estas kuraciloj. Tamen, la pli rekomendindaj estas:

ajlo, cepo, citrono kaj poste brasiko, petroselo, leontodo aŭ tarak-sako, vinberoj k.t.p.

La cerealojn vi manĝos per ĝermitaj grajnoj. Ne forgesu Bieran fermentilon, Sojaon-saŭcon. - Trinku ofte Sukojn de fruktoj kaj legomoj. Sed ne forĵetu fibrojn, kiujn vi uzos por prepari konfitaĵojn aŭ supojn. Se vi havas glaciegigilon, vi povas konservi ilin senkuire, kaj iam kaj tiam vi miksos ilin kun komercaj konfitaĵoj trosukeritaj. Tiamaniere vi devas uzi fluan pistaĵon de rozberoj, kiujn vi neniam devas kuiri, ĉar vitamino C ne toleras esti varmita. - Ne forgesu laktaĵojn, jogurtojn, kefiron k.t.p.

La drogherboj estas multaj, sed kelkaj inter tiuj plantoj povas esti danĝeraj. Vi ne povas uzi ilin sen konsilo de iu kuracisto. Eĉ, kiam vi konas ilin, vi ne povas daŭre ilin uzi!

Paul TOURON
3 Rue de Combret
F 300 00 NIMES

****

PLENA ELUZO DE ENERGIO DE CEREALGREJNO

Por la sano la plej altan valoron havas nutraĵoj de greno freŝe muelita, kruda greno. Tiu ĉi metodo de preparo estas adekvata al nutraĵo, kiun manĝis niaj praloĝantoj. Ĉi-maniere eblas prepari matenmanĝon kaj bongustigi ĝin per aldono de diversaj fruktoj. Prepari dikgraj nece muelitan grenon ĉ. 60 gr. por persono, aldoni iom da akvo (ne varman, nur ĝis 18°C), kunmiksi, elmeti ALMENAŬ POR DUONO DA HORO.

Plej bone estas prepari ĝin malfrue vespere kaj konsumi ĝin matene, kiam oni povas aldoni kuleretón da mielo, iom da suko de citrono kaj frukton. - Dum tiu ĉi tempo la sakaromicetoj de vivanta greno komencas aktiviĝi. La freŝe muelita greno kunigita kun akvo post menciita tempo fariĝas facile digestebla. Oksidiĝo ne eblas, ĉar la akvo ĝin malebligas. -

Alia uzebla formo de greno estas ĝin elĝermigi. Konate estas, ke ĉe ĝermado de greno plimultiĝas la vitaminoj. Ĉi tiuj ĝermitaj grajnoj ne povas nian krudan kaĉon anstataŭi, sed nur kompletigi. La ĝermoj ne devas esti pli longaj ol 1-3 mm. En mala kazo perdiĝus tro da valora energio. La grenan kaĉon kun kun grenĝermoj ni povas kompletigi ankoraŭ per legomsalato kaj ni havas valoran nutraĵon, kiu reguligos nian metabolon kaj tiaj korpmalsanoj kiel ekz. konstipo (eĉ kronika) kaj aliaj digestperturboj estos por ni nekonataj.

Závodský

****

"Ne mortigu" aludas morton ne nur de la homo sole, sed de ĉio vivanta. Kaj ĉiordone estis enskribita pli frue en la homa koro ol sur la Sinaj-monto.

L. N. Tolstoj

****

VEGETARISMO, LEĜO DE VENONTA EPOKO KAJ KULTURO

Kiu klopodas ekkompreni la mutan beston, ekkomprenos ankaŭ suferadon de la homo kaj tio estas vera helpo. Aŭ mi detruos la militon, aŭ ĝi detruos nin. Vivisekcio estas la plej granda honto de kultura nuntempo. Ĝi havas nivelon de iama forbruligado de sorĉistinoj kaj ĉiu nacio,kiu permesas ĝin, ne rajtas nomi sin - "kultura nacio".

En venonta kulturo la homo fariĝos vera homo kaj ĉesos esti maŝino por monproduktado. La homo revenos al naturo kaj ĉesos buĉi kaj manĝi bestojn. Vegetarismo estos vivmaniero de venonta kulturo kaj se ĝi ne estos akceptita libervole, ĝi estos entrudita al homaro per cirkonstancoj. Ekzistas etikaj reguloj, kiuj validas por tuta mondo. Nerespektado de ili alportas malbonajn sekvojn al homaro. Vegetarismo venkos en frenеza tempo de nuntempo.

Vegetare vivas la homoj plej parte en Azio, lulilo de alta kulturo. Nur civitanoj de Eŭropo kaj Ameriko akceptis manĝadon de viando kaj metis ĝin sur pli altan ŝtupon, ol ĝi meritas. Aŭ la homo revenos al natura vivmaniero - aŭ la tuta kulturo falos en abismon.

Daŭrigado de tiuspeca vivmaniero pereigos tutan ekonomion de la landoj. Naciaj ekonomoj tion bone scias, sed plejparte ne povas, - aŭ ne havas kuraĝon ŝanĝi la vivmanieron.

Jam nova scienco pri vitaminoj estas progreso, sed kruda vegetara nutrado montras estontan vojon. Sed al tiu resanigo de animo kaj korpo kontraŭstaras la ekonomio, kiu mem estas malsana. Kontraŭstaras ankaŭ la homaro, kiu fariĝis malboma, kiu en ebriiĝo de mono kaj ĝuo trenas kun si sennombrajn malsanojn, anstataŭ heroldi puran,sanan homaranismon.

Naturaj leĝoj ne lasas daŭre fleksi sin. Senprudenta viando-manĝado celas al degenerado de raso kaj al ekonomia katastrofo. Jam multaj homoj, ankaŭ eminentaj penslaborantoj, sportistoj, laboristoj pruvis per siaj atingoj, ke vivi senviande estas pli sana, ol kiam la korpo estas ŝarĝita per pezaj malfacile digesteblaj aĵoj. La homo ne estas rabobesto, sed devas helpi al la evoluo. Amasa buĉado de bestoj estas nenio alia ol iom pli ŝanĝita kanibalismo. Ĉu la homo, kiu buĉas kaj manĝas bestetojn, povas senti en sia interno veran kontentecon kaj feliĉon?

Malsana homaro kaj malsana mastrumado, tio estas rezulto de malprudenta kaj de la naturo malproksimiĝinta civilizacio. Venonta kulturo estos aŭ homa kun estimo al besto, - aŭ ĝi tute ne estos.

(Not.de red.: - lia edzino Elizabeth en 1982 festis sian 100-j. naskiĝdaton)

Manfred Kyber

****

Ĝis kiam oni mortigos bestojn, ĝis tiam ankaŭ homoj mortigos sin reciproke, do estos militoj.

Leonardo da Vinci

****

La estonteco apartenas al vegetaranoj. La scienco devas ellabori taŭgajn formojn de vegetara nutrado, kiu estas la plej konvena al homaro

Prof. A.Beketof

****

Kio estas VEGANO ?

La vegana-movado komenciĝis en Anglio jam antaŭ multaj jaroj, sed nur malmultaj homoj renkontis la vorton "vegano".

En Plena Ilustrita Vortaro oni trovas vorton "vegetalismo - kiu estas dietistika doktrino, derivita de la vegetarismo, kaj permesanta absolute nur konsumadon de nutraĵoj el vegetala regno".

Sed "vegano" havas pli vastan signifon ol la vorto "vegetalisto". Veganoj provas ne uzi materialojn de bestoj nek por manĝi nek por aliel konsumi ilin, ĉar tiuj kontraŭas ĉiun subpremon de bestoj. Kaj tiu ilia neperforto estas kunligita kun pacifismo k.a.

Plej multaj vegetaranoj konsumas laktoproduktojn kaj vestas sin per ledo (ŝuoj ktp.). Tion ili ne konsideras problemo. Ne manĝi viandon estas la baza afero, cetero ne gravas. Tio ja estas tradicia opinio sed ĉu la vegetarismo ne evoluu ?

Multaj estas vegetaranoj pro san-motivoj, sed inter veganoj do ĉefas la neperforto. La vegana motivo estas facila: Ne uzu besto-devenajn produktojn, se tio ne necesas. Se vi trovus vegetalan, metalan,plastan alternativojn, elektu tiujn!

Sed lakto aŭ lanfarado nerezultigas buĉadon, vi kontraŭdiras. Ĉu vere? Ni rigardu la aferon el pli granda perspektivo. La "produktistoj" - do homoj! - de lakto aŭ lano fakte ankaŭ buĉas kaj komercas per bestaj korpoj por riĉiĝi. Do, nerekta konsumado de lakto kaj lano kaŭzas buĉadon. Krome, la nuntempa situacio de multaj bovoj kaj aliaj "hejmaj" bestoj en modernaj "bestfabrikoj" science elprovitaj, estas nenaturaj kaj etike neakceptebla].

En nia hodiaŭa mondo ofte pli facila estas vivi vegetarane. La merkato por senviandaj nutraĵoj kreskas. Sed komercistaj interesoj kontraŭbatalas la pluevoluon de la vegetarismo. Helpe de la plej moderna tekniko ili ĉiujn bestkorpajn erojn utiligas en plej diversa produktoj. Unu tasko por la veganoj do estas malkovri kie bestproduktoj estas uzataj kaj esplori veganajn alternativojn.

Kiam mi bezonas iun varon, mi unue konvinkiĝu, ĉu ĝi enhavas bestajn ingrediencojn aŭ ne. Ofte mi devas intervjui vendiston aŭ fabrikiston. Ne malofte mi povas malkovri buĉproduktaĵon malantaŭ stranga fakvorto. Sed mia peno min ofte rekompencis. Mi trovis broson sen ĉevalharegoj, kapkusenon sen lanugo, penikon sen mustelharoj, senlaktajn ĉokoladon kaj margarinon...

En mia lando, Svedio, ekzistas vegansocieto, kiu bone subtenas nian veganan vivadon. Ĝi ne estas granda - sed aktivas bone.

Jarl Hammarberg,Svedio

****

Karaj gesamideanoj!

Ĉu vi konsideras ĉokoladon kaj margarinon natur-vera kaj konvena nutraĵo por v e g a n o ? - Ĝi ja estas senviva, "morta" materio! Jes, ĝi havas ian nutran enhavon, sed ankaŭ sintetikajn, artefaritajn substancojn. Pripensu, meditadu pri tio. - Veganoj ja konsumadu por sia organismo utilajn kaj vivajn manĝaĵojn! Tralegu denove la artikolon en EV 31/p.13, kiun sendis s-ano Conti. -Koncize tion por vi notis ErVa-

****

AMIKOJ DE NATURA NUTRADO

En bohemia ĉefurbo Prago estis en jaro 1972 fondita Asocio de Amikoj de Natura Nutrado. En komenco estis 55 anoj, al 31.12.1983 estis 776 anoj, sed dum Januaro alvenis ankoraŭ novaj aliĝiloj. La plej juna ano estas 17-jara, la plej aĝa 80-jara.

Dum la jaro 1983 la Asocio organizis 8 prelegojn, prizorgis iom da tero ĉirkaŭ Prago por ĝardenetoj de siaj pragaj anoj, agis kun kooperativo Slušovice pri kulturado de fagopiro, kun nutradentreprenoj por liveri rizon kun ŝelo.

Al Asocio mankas en Prago ia konstanta klubejo, kie oni povus okazigi kunvenojn, kaj havi oficejon kaj prelegejon. Sed se oni trovus ĝin, estos problemo kun pagado, ĉar la luo estas multekosta kaj la Asocio ne havas tiom da mono. Sed Asocio volas aĉeti grandan domon en provinco por diversaj kursoj, seminarioj ktp.

En frunto de la Asocio staras 12-membra komitato kun prezidantino L.Růžičková, aganto Inĝ. Myslík k.a.

Dum la jaro 1984 oni volas eldoni 4 numerojn de sia gazeto en ĉeĥa lingvo "Zpravodaj" (Informilo). En la unua numero oni publikigos intervjuon de s-ano Váňa kun d-ro Havaš. La prelegojn, kiuj organizas la Asocio, oni surbendigas kaj la interesuloj povas aĉeti la kazetojn. La aŭtoro de unua surbendigita prelego estas ĉie postulataj prelego de d-ro Burdo: AKUPRESURO.

- - o - -

Ĵaude, la 18an de Oktobro 1984 mi ĉeestis kunvenon de PVV (=Přátelé přírodní výživy = Amikoj de Natura Nutrado) en Praha 1, Pařížská 4, en salono de Komerca Kamero. La programo estis interesa. Panela diskuto pri la temo: KIEL ONI MANĜU EN VINTRO. Oni priparolis diversajn manierojn de peklado sen perdi vitaminojn, fermentado de legomoj kaj cerealoj, konservado de legomoj por vintro en keloj kaj fosaĵoj. Poste estis prezentataj praktikaj aplikoj de akupresuro kaj jogaj ekzercoj, ŝirmantaj diversajn korporganojn kontraŭ trablovo de vento kaj kontraŭ malvarmo ktp. Diskutis d-rino Kombercová, d-rino Svobodová, inĝ. Seykora k.a. - Junulo el publiko prezentis jogajn kaj akupresurajn elementojn. Multaj demandoj de la publiko pere de la diskutantoj estis responditaj.

SaZe

KAŜITA TREZORO

K a r a j   g e a m i k o j ,

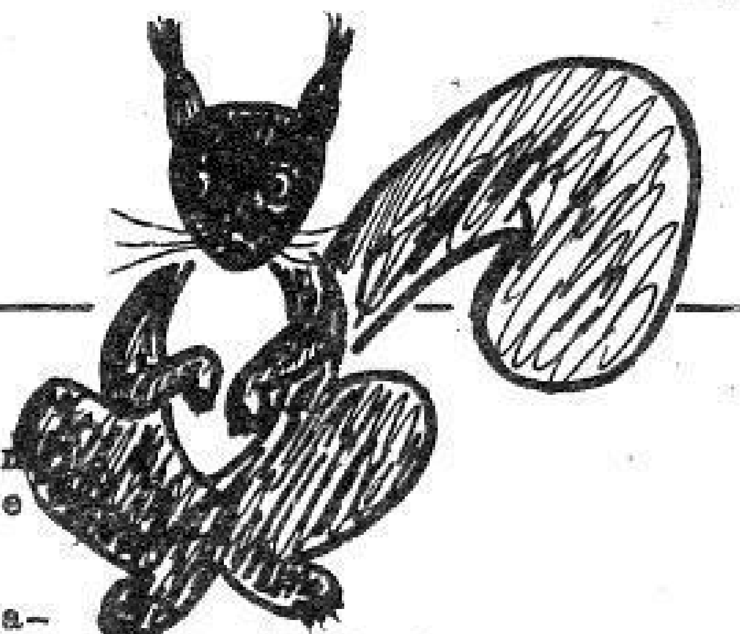
kiuj ankoraŭ ne scias, pri kio temas en tiu ĉi interesa rubriko, volu af. tralegi la rubrikon kun tiu ĉi supra titolo en EV 34/35a n-ro.

Kaj nun, jen: - Oĉjo Erva renkontis agrablan, bonaspektan, simpatian sinjorinon en Esperanta medio, el kies vortoj li komprenis, ke ŝi volonte konatiĝus kun inteligenta viro iom pli ol 60-jara, kompreneble esperantisto kaj laŭeble vegetarano.

Do, karaj amikoj en adekvata aĝo, kiuj havas intereson konatiĝi kun la supre-menciita sinjorino, skribu al "Oĉjo" kaj li aranĝos, ke via letero (en du kuvertoj) venu en la simpatiajn, delikatajn manetojn en diskreta formo.

Vian leteron adresu al via intima amiko: "Oĉjo" - Ernesto Váňa.

Por naturamikoj



LA SCIURO

Antaŭ kelkaj tagoj mi vizitis mian amikinon en sanatorio ISKREC, kiu situas en la sino de nia ŝatata Balkan-montaro.

Veninte tien mi havis impreson, ke la malsanuloj ne promenadas kiel kutime tra la aleoj inter la florbedoj, ne sidas sur la benkoj interparolante kun siaj gastoj. Eble mi venis tro frue, kaj ili kuŝas ankoraŭ en la ĉambroj sur siaj litoj, mi ekpensis.

En tiu momento diris flegistino, superiranta la ŝtuparon: "Venu kun mi por vidi, kie ili estas. Sed, mi petas vin, marŝi silente kaj senbrue."

Post kelkaj minutoj ni eniris grandan, luksan luman ĉambron, plenan de homoj. Ĉiuj rigardis ion. Mi alproksimiĝis sur piedfingroj kaj estis ege surprizita. Sur unu el la litoj kuŝis tute pala viro, kun fermitaj okuloj. Sur la kuseno, ĉe lia kapo, delikata sciuro karesis per sia kapeto lian frunton kaj vangojn. En tiu momento li malfermis siajn dolorplenajn okulojn, kaj kiam li vidis la sciuron, sur liaj lipoj aperis rideto. Per sia pala, maldika mano li tenere karesis la malgrandan gaston, kiu nekutime kaj malkaŝe vidigis sian amikecon.

La pordo malfermiĝis. Eniris la kuracisto. Ankaŭ li rigardis surprizite kelkajn momentojn, poste, turniĝante al la malsanuloj petis, ke ili ĉiuj forlasu la ĉambron.

Mi vidis mian amikinon kaj kune kun ŝi kaj kun aliaj malsanuloj ni iris en la ĝardenon de la sanatorio. Ĉiuj parolis pri la nekutima amikeco inter la sciuro kaj la malsanulo. Mia amikino rakontis al mi, ke la malsanulo estas tute soleca homo. Pro sia longa malsanado iom post iom liaj parencoj kaj amikoj komencis forgesadi lin kaj tre mal ~~oft~~e lin vizitadis. Eble pro tio, eble pro sia amplena koro, la malsanulo promenante en la arbaro, kiu ĉirkaŭas la sanatorion, ĉiutage ĵetis al la sciuroj juglandojn aŭ avelojn.

La malsana viro unufoje rakontis al mia amikino, ke eble la sciuro alkutimiĝinte al konstanta ĉeesto de la homoj promenantaj en la arbaro, pli kaj pli kuraĝe venis preni de li la ĵetitajn nuksojn. Sed unu el ili,malgranda kaj delikata sciuro, ĉiutage sentime alproksimiĝis pli kaj pli.Estante tre ĝoja, li parolis al ĝi la tenerajn vortojn , kaj fine la sciuro venis tute proksimen kaj permesis esti de li karesata. Ek de tiam la sciuro prenis la juglandojn aŭ avelojn el lia mano. Tio plenigis lian koron de granda ĝojo.

Sed ne nur la malsanulo ekamis la sciuron. Ankaŭ la malgranda koreto de tiu ĉi delikata besteto ekamis lin. - Supozeble la sciuro atendis lin kaj ĉar li ne venis en la arbaron, ĝi komencis lin serĉi, tra la malfermita fenestro trovis lin en la lito.

Ĝis mia forveturo el la sanatorio, ĉiuj interparolis pri la nekutima konduto de la sciuro. Dum mia reveno al Sofio mi pensis pri tio, kion mi vidis. Mi miris, kiel tiu malgranda besteto trovis sian malsanan amikon. - Por mi ekestis problemo kaj demando, ĉu la sciuro povas ne nur ami, sed ankaŭ almenaŭ iomete pensi? Kiu povas min respondi? - Benita, Bulgario

Tra la mondo

En slovaka urbo Malacky en Ĉeĥoslovakio ekzistas gerontologia instituto sub gvidado de d-ro Wiliam Baláž. Instituto esploradas homojn kaj rimedon kontraŭ antaŭtempa maljuniĝo, kies kaŭzo estas superfluo de kolesterolo en homa korpo. La instituto antaŭ tempo trovis preparaton de soja-faboj, kiu ricevis nomon "Lecito", kiu jam estas fabrikata kaj uzata de malsanaj homoj, kiuj sentas sin post ĝia uzado pli bone.

\- - o - -

UNIVERSITATO ESPLORAS VEGETARANOJN

Universitato Justus Liebig en Giessen (GFR) intencas serioze, sur scienca bazo trastudi vegetaranojn, ilian nutraĵmanieron kaj sanstaton en tuta GFR kaj kompari ĝin kun sanstato de nevegetaranoj. - Laŭ rezultoj de ĉi tiu esplorado oni rekomendos nutradmanieron al loĝantaro de GFR. - Nomoj kaj ĉiuj datoj kaj anoncoj restos anonimaj. Oni publikigos nur rezultojn de esplorado. La tutan studadon realigos universitataj profesoroj Ortrun Schneider kaj Claus Leitzmann. - Oni invitas vegetaranojn de GFR, ke ili postulu demandliston ĉe Justus-Liebig Universitato Giessen aŭ ĉe Ligo de Vivrenovigo - Bund für Lebenserneuerung e.V., Munzeler Str. 18 b, 3000 HANNOVER 91, GFR.

\- - o - -

PLUTARĤOS (40-120) - greka aŭtoro, fama pro siaj geniaj verkoj, verkis proksimume 3000 verkaĵojn, el kiuj 125 estas konservataj. - Liaj filozofiaj verkoj ofte rekomendas vivmanieron sen buĉado de bestoj. Gravaj verkoj al vegetarismo estas "gastmanĝaĵo" kaj eseo pri la manĝado de viando, en kiu li parolis kortuŝamaniere pri la abomenindaĵoj de la buĉado, nome de la buĉejo. Li diris, ke manĝado de viando ne estas bona. Estas pli saĝa alkutimiĝi kaj ne sopiri pri ĝi. La tero produktas sufiĉe da nutraĵoj kaj bongustaĵoj, kiuj plejparte ne bezonas specialan preparadon kaj kiujn oni tamen povas alterni - varii en senfinaj nuancoj.

\- - o - -

MALVARMA AKVO - MIRINDA RIMEDO

Evidentiĝis jam sciencaj koneksoj rilate efikojn de malvarma akvo, respektive konfirmojn de spertoj dum ties aplikado. Jes, temas ĉefe pri efikoj de adrenalino (hormono de medolo de superrenoj), do de la hormono, kiu en la homa korpo multflanke efikas. Ĝi influas sangon de sangocirkulado, la metabolo estas influata kaj krom tio je ŝanĝoj de adrenalino en sango reagas ankaŭ ĉiuj aliaj hormonoj, antaŭ ĉio ankaŭ en pankreaso kreiĝas la insulino. Se oni dum kelkaj minutoj subakviĝas vizaĝon en malvarman akvon, aŭ se oni plurfoje tage frotas ĝin per malvarma akvo, tiukaze ĉerpiĝas en sangon pli da adrenalino. Ĉi tio efikas en pli da kazoj ĉe kapdoloro. Kapdoloroj povas ĉesi eĉ en momento. Estas necese scii, ke devas esti subakvigita la tuta vizaĝo.

Kapdoloroj ofte dependas de sangocirkulado. La kapdoloroj ekestas precipe tiam, se certaj cerbopartoj ne estas bone sangoriĉigitaj. Eksterordinare favore efikas vizaĝbanoj, memkompreneble ĉe malalta sangopremo. Per ĉi tiu aplikado eblas ŝanĝi la sangocirkuladon, ĉar tiukaze la sangopremo altiĝas. Se oni aplikas ĉi tiujn vizaĝbanojn vespere, tiam oni atingas malon - kontraŭon. Tiam la nivelo de adrenalino en sango konsiderinde sinkas, kio kaŭzas rapidan ekdormon. La vizaĝbano aŭ frotado de vizaĝo per malvarma akvo estas do rekomendinda kiel tre taŭga dormigilo. - Laŭ medicina ĉefkonsilanto d-ro Fidelsberger tradukis Závodský, Ĉeĥoslovakio.

Vegetaraj manĝaĵoj en aviadiloj

Komence de Oktobro 1984 grupo de Germana Esperanto-Junularo estis dum unu semajno en San Francisko. Inter dudek Junuloj estis kvar vegetaranoj. Pro sufiĉe frua anonco al la flugkompanio tiuj vegetaranoj ricevis dum flugo vegetarajn manĝaĵojn. - Bedaŭrinde ne estis havebla tutgrena pano. Estonte oni ne nur petu vegetaran manĝaĵon, sed ankaŭ tutgrenan panon kaj eble krudaĵon.

Detler Meier, Bahnstr. 12a, D-6222, Geisenheim, FR.GERM.

- -

Kvankam en nia lando vegetarismo ne estas multe konata kaj divastiĝinta, tamen mi de tempo al tempo sukcesas trovi novajn interesiĝantojn, kaj tiel helpi al nia movado. Ofte iuj ne povas (pro la ekonomiaj malfavoraĵoj) tuj pagi por la tuta jaro, do ili sendas mondonacon por nia ŝatata bulteno post ricevo de la unuopaj n-roj de "EV", kaj tiel tamen kolektiĝas la donacoj, - "EV" plaĉas al ni, ni ŝatas ĝin legi, nur ni bedaŭras, ke ĝi alvenadas al ni ĉiam post longa tempo pro la granda distanco inter niaj landoj. Clara de Hess, Argent.

- -

Ĉi-somere mi kun s-ro Ringli faris belan kampad-vojaĝon tra Hispanio ĝis la fama Andaluzio. Ni vidis la urbojn Toledo, Cordoba, Sevila kaj Granada, revenante laŭlonge de la marbordo: Elche, Benidorm, Taragona; kaj ni forlasis la interesan landon ĉe Port Bou, por resti adi ankoraŭ kelkajn tagojn en la fama ferio-loko AGDE, kie estas vere tre granda, eĉ enorme granda centro de tiuj, kiuj ŝate dediĉas sin al banado kaj senzorga vivo. Oni apenaŭ povas imagi kaj kredi,ke tiom da homoj dediĉas sin al tiu vivmaniero. La kampadejo mem havas 2000 tendo-lokojn, kiuj plejparte estas jam anticipe por la tuta jaro luitaj kaj apude estas enormaj konstruaĵoj en koloseaj-ŝtilo kaj aranĝo, kiuj enhavas ĉion imageblan kiel en grandurboj. Vere nekredebla mondo troviĝas tie, sufiĉe fore, tial aŭtoj kaj aŭtobusoj estas tie nepra necesaĵo por kontakti la alian mondon. - Al mi ŝajnis, ke mi estas en tute alia mondo de la estonto, - sed mi tamen ne bedaŭras tion, ĉar mi vidis tiun "alian mondon" kun ekstremo apenaŭ imagebla. Sed la tiea internacia publiko estis tre simpatia, ĝentila, kaj ŝatinda en tiu moderna mondo de estonto, al kiu ni rememoradas ĉiam bele.

G.Weigelt, Svislando

- -

Germana Fed. Respubliko aĉetis en Rumanio grandan amason da ranoj por sciencaj eksperimentoj. Helpe de kloroformo la ranoj estis senkonsciitaj kaj helpe de elektrolizo oni intencos montri, ke la ranoj denove rekonsciiĝos. - Sed medicinaj studentoj rifuzis ĉeesti la eksperimentojn opiniante, ke sufiĉas nur UNU eksperimento en televido kaj ne estas necese mortigi tiom da ranoj. - Ili ricevis grandan moralan subtenon de bestprotektantoj kaj vegetaranoj,kaj venkis.

Kompatemo al bestoj estas tiel nature ligita kun homa karakterboneco, ke oni konvinke povas aserti, ke se iu estas kruela al animaloj, tiu certe ne estas nobla homo. A. Schopenhauer

****

VENENOJ UNULOKE SIGNIFAS VENENOJN ALILOKE

En la zoologia ĝardeno en Londono mortis pro mistera plago 55 strigoj diversspeciaj. Nur detektiva laboro malkovris, ke la fripono estis insektmortiga rimedo, kiu atingis la strigojn per sekvanta vojo: la strigoj, kiuj mortis, estis nutrataj plejparte per musoj, kiuj estis breditaj en kaĝoj kun segpolva sternaĵo. La segpolvo estis de konstruisto, kiu impregnis sian lignon pere de protekta rimedo, entenanta insektmortigilon dieldrin. Kaj la musoj ensorbis la ĥemiaĵon senpere tra sia haŭto. La rimedo ne estis sufiĉe efika por mortigi ilin, sed kiam strigoj manĝis musojn, la veneno akumuliĝis en iliaj korpoj ĝis kiam ĝi ilin mortigis. Morala instruo: Nia medio estas unueco, kaj veneno unuloke signifas venenon diversloke.

Elangligis : T.E.

- - o - -

En vegetara kolonio FIDHORN en Irlando dum Septembro okazis semajno por germane parolantaj homoj. La homoj havis eblecon pli profunde rigardi en la vivon de la kolonio. Jam post unua tiuspeca semajno pli ol 200 homoj restis loĝi en la kolonio.

"Der Vegetarier"

- - o - -

Rimarkinda estis prediko de evangeliana paroĥestro en Rain (Bavario), de d-ro Ebermuth Rudolph: "Homo kaj lia ĉirkaŭaĵo", en kiu estis montrita ĉefe la rilato inter la homo kaj besto. Oni demandas : Ĉu povas frato manĝi sian pli junan fraton? - Monkolekto post la prediko sumis 500 DM kaj estis dediĉita al Bavara Asocio por Protektado de la Bestoj.

- - o - -

EDZIĜI TAMEN ESTAS IOM MALFRUE

Proksimume tiel respondis la ministro pri sanprotektado de Kuvajto al la demando de Naĝimi al-Kirnas, ĉu valoras al tiu edziĝi la okan fojon. Konsideru, ke el la antaŭaj edziĝoj Naĝimi al-Kirnas havas jam pli ol 20 gefilojn. Sed la ĉefa de ĉio estas lia aĝo ege respektinda, ĉar li estis partopreninto de Unua Mondmilito. Envere, mem la veterano ne serĉas ŝarĝon de la travivitaj jaroj, havante bonegan sanon kaj estante konvinkita vegetarano. Restas aldoni, ke Naĝimi al-Kirnas estas 124-jaraĝa kaj li estas la plej aĝa loĝanto en lando.

El soveta centra ĵurnalo "Sovetskaja Rossija" (Soveta Rusio) tradukis : Ivan Kulakov

- - o - -

HUMORE PRI MODERNA VEGETARANO

- Amiko, mi aŭdis, ke vi fariĝis vegetarano!
- Nu, jes, - kaj?
- Do vi jam absolute ne manĝas viandon, - ĉu?
- Ne, - mi manĝas nur bovaĵon.
- Kaj ĉu ĝi ne estas animal-devena?
- Ne, ĉar la bovoj manĝas herbon.
- Nu, kaj porkoj manĝas maizon, do tiam vi povas ankaŭ porkaĵon manĝi!
- Ho, mi dankas al vi por la bona kaj faka konsilo, - ek de nun mi do manĝos ankaŭ porkaĵon!

(Tipary)

ENDANĜERIGITA *homaro*

(KAŬZOJ KAJ EVITO DE DEGENERACIO)

La ŝanĝigo de la nutradkutimoj influadis ege la sanon de la homaro en tempospaco de cent-kvindek jaroj. Ĉe multaj popoloj, la nutradmanieroj, kiuj ĝis nun estis fiksataj dum jarcentoj, estis senpere anstataŭataj per novaj.

La rapida evoluo de la tekniko ebligis la novajn nutradmanierojn. La plibonigo de la trafikrilatoj faciligis la interŝanĝon de varoj. Speciale intensaj estis ŝanĝataj la nutrad rimedoj per certaj novaj metodoj de konservado.

La influo de la civilizacia nutraĵo ne ĉiam rimarkigis sin sufiĉe klare al la mohoj. Oni ne povis konstanti en ĉiu okazo, ke certa ŝanĝo de vivmaniero ankaŭ kauzis certan simptomon de malsano. La sekvoj de la ŝanĝo de la nutrado estas plejparte malfacile superrigardeblaj kaj necesiĝis vastflanka serĉlaboro,por gajni unusencajn rezultaĵojn. Certe estas unu de la plej distingeblaj simptomoj la ekapero de la kario.En tiu konekso oni jam multe teoriumis.Mondvaste,la kario jam preskaŭ ne estas taksata kiel malsano de la civilizita homaro. Tiel multe de oni kutimiĝis al la dentputrado. En la dentologio estis evoluataj metodoj, kiuj ŝajnigas solvon de la problemo.

En la unua problemo de la dudeka jarcento la dent-kuracisto d-ro Weston A. Price el Ohio (Usono), tre detale pritraktis la problemon de la degeneracio.Price entreprenis multajn esplorvojaĝojn al la plej diversaj regionoj. La rezultoj de ĉiuj esploroj estas tre rimarkindaj.Price konstantis,ke ekzistas pluraj naturkonformaj nutraĵformoj,kiuj ebligas la konservadon de la plena saneco.Ĉiam denove li povis konstanti,ke triboj vivadis en plena sano, kondiĉe ke ili plumanĝis nutraĵon, dum jarcentoj elprovitan. Kiam ilia propra maniero de nutrado estis anstataŭata per civilizacia nutraĵo - kiú estis pli aŭ malpli denaturigita - ekestis tre okulfrapaj ŝanĝiĝoj.

Speciale la malsaniĝo de la dentoj je kario povis senpere observita.Dank al elfositaj skeletoj oni ekkonis,ke la dentaro estis senmanke sana ĝis la tempolimo,kiam la laŭnatura nutraĵo estas anstataŭata per denaturigita civilizacia nutraĵo.

-- Daŭrigo sur la plua paĝo

------------------ ENDANĜERITA HOMARO - daŭrigo -------------------

Plu ne pretervidebla ŝanĝiĝo estis la subita ekapero de neregulecoj ĉe la kreskado de la mandibloj kaj ĉe la elkresko de la dentoj. Ĉi tiu fakto povis esti observata aŭ komparata je la skeletoj de la antaŭuloj de la homoj, ĉar tiaj anomalioj de la dentaroj ĝis nun NE EKZISTIS! - Ĉiuj ostoj de la mandibloj estis kreskintaj en larĝa arko. La unuopaj dentoj staris regulaj en bonformita vico. La spirvojoj estis evoluintaj sufiĉe larĝaj kaj sammaniere la formo de la pelvo.

Per forigo de unuopaj simptomoj, oni do ne povas nuligi la kaŭzojn. Hodiaŭ multaj dentkuracistoj faras reguligojn de la dentaro, kaj tio tute ne signifas, ke oni jam majstras la problemon, sed kontraŭe, ke la kaŭzoj ankoraŭ ekzistas kaj estas ĝenerale disvastiĝataj. Je ĉi tiu situacio neniom aliiĝas, kiam oni volas respondecigi ian subitan degeneracion.

Interesan konkludon ricevis d-ro Price per tio, ke li ekzamenis la enhavon de la nutraĵoj je mineralaj substancoj:

La denaturigita civilizacia nutraĵo entenas ne sufiĉan kvanton de kelkaj mineraloj. -- La naturkonformaj nutraĵoj enhavas multoble pli da mineraloj.

Walter HABERL, redaktoro - Bund Socialistischer Esperantisten Österreichs (ASLE) - Wien

****

INTERNACIA ESPERANTO - ASOCIO de BIBLIOTEKISTOJ

estis fondita jam antaŭ deko da jaroj.
Nun venas nova provo, sub la nomo

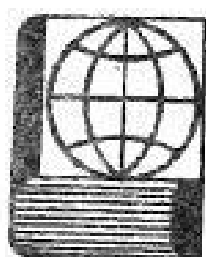
TUTMONDA ESPERANTA BIBLIOTEKISTA ASOCIO

kun la deziro krei solidan bazon de tiu asocio antaŭ la centjariĝo de Esperanto. - - La celoj de la Asocio estas kunligi esperantistojn-bibliotekistojn; - diskonigi Esperanton pere de la bibliotekoj de la mondo - kaj per Esperanto helpi la laboron de ĉiuj bibliotekoj.

Ĉiuj interesiĝantoj, ankaŭ la posedantoj de privata esperanto-kolekto, povas kontakti la Asocion pere de la adreso de la provizora sekretario:

Geoffrey K I N G ,
228, Capwort Street, L O N D O N, E 10 7HL - G.B.

****



Literatura ANGULO



AŬTUNO

Bruna, ruĝa, flava, kolorhava,
    ĉio ŝajnas esti rava!

Falas ĝi sur mian kapon.
    Mi ne timas tian pluvon!

Falas ankaŭ verda foliar,
kiu sur la arb' penstreĉe
volis sidi ornamcele.

    Tamen devis ĝi jam terenfali.
    Kun alia foliar'.
    Ĝi ne volis nur - tro frue -
    teren fali, tie morti...

Tempo de AŬTUN' jam tro antaŭenpaŝis...

(El poemkolekto "La kvar sezonoj" - Jana Cíchová, Praha)

****

LA AŬTUNA VENTO

Freŝa aŭtuna vento blovis senripoze. Ĝi transsaltis la suprojn de la proksima arbareto, kuris trans la stoplejojn kaj fajfis tra la malaltaj palisaroj, kiuj apartigas la ĝardenojn. Forte ĝi skuis la sekajn semingojn de la plenkreskintaj plantoj kaj portis la semerojn trans la palisaron en mian ĝardenon. - La aŭtuno kiel semanto disdonas malŝpareme la semon kaj sur miaj bedoj kreskos en venonta printempo tio, kion la najbaroj semis aŭ ne elŝiris. Jam hodiaŭ mi scias, ke en venonta jaro, kiel ĉiujare, multaj belaj floroj aperos, kiujn mi ne semis, eble de la akvilegioj, kiuj floris abunde en la apuda ĝardeno aŭ de la primoloj, kiujn mi admiris dumsomere ĉe mia najbaro. Sed certe estas ke mi devos penadi sarkante la urtikojn, kardojn kaj alian herbaĉon,kiun la ĝardenposedanto je la norda flanko ne eltiris, mi ne scias pro kia kaŭzo.

Vidu, tion mi ekkonis je tiu tago, ke ne dependas de mi sole, ĉu mia ĝardeno estas fonto de sennecesaj laboroj aŭ fonto de gaja refreŝigo. Ne, tute ne. La aŭtuna vento instruis min, ke la najbaroj sin influas reciproke, senintence, ja nekonscie. Mi lernis, ke neniu povas fari ion por si mem, sed je ĉio partoprenas ankaŭ la aliaj. - Kion ajn ni faras aŭ preterlasas, nia medio sentas la efikojn, - la bonajn same kiel la malagrablajn.

Tial ni nur semu amon, tuthomaran amon, kaj la venenajn herbaĉojn de la malamo kaj de la envio ni elŝiru, por ke ilia semo ne sovaĝigu nek niajn nek la najbarajn ĝardenojn.

Erich Würker,Reichenbach i.V.

Desur malnovaj paĝoj

(el "VEGETARANO" antaŭ 60 jaroj)

JOHANO LA BAPTISTO KIEL VEGETARANO

La "Wegetarische Warte", n-ro 1, 1922 - enhavas rimarkindan sciencan artikolon de d-ro Max pri la sinnutrado de Johano la Baptisto, per kio estas ekzakte pruvita la fakto, ke ĉi tiu antaŭulo de Kristo ne manĝis akridojn - skarabojn, sed plantajn pintojn (kio estas la ĝusta traduko de la vorto "akrides") - kaj radikojn de iu kreskaĵo nomita "melagrio aŭ melagro". - Do la sanktulo vivis laŭ maniero de vere nobla vegetarano kaj tute ne havis tian malsimpatian nutradon, nekompreneblan al ni.

La aŭtoro citas kiel ateston kun multaj aliaj citaĵoj jenan poemliniojn de Sofronios el la volumo 87 de la granda greka patrologio:

Nutron li plej bonan havis,
ĉiam pretan sen penado:
plantaj pintoj lin nutradis
kaj radikoj de l' melagro.

(Citita el "Vegetarano" n-ro 37, Aprilo 1922,
redaktata de Oscar Bünemann, Hamburgo.)
La versojn el greka tradukis O. Büneman.

LA NUTRAĴO DE JOHANO LA BAPTISTO

Kiam mi komence de tiu ĉi jarcento aktivis kiel kuracisto en la kuhne-kuracejo de Lonnerblad en Hedemora, iutage venis tien greka komercisto kun sia edzino, ili du loĝis en Stokholmo. La greko petis min flegi lian edzinon, kuraci ŝin. Kiam la banoj kaj ŝia vegetara dieto aranĝitaj, la greko kaj mi interparolis ankoraŭ iomete. Li demandis, ĉu mi scias legi grekan lingvon kaj ĉu mi posedas la NOVAN TESTAMENTON en la greka originala lingvo. - Jes, mi ĝin posedis. La greko petis min legi la trian ĉapitron de Sankta Mateo. Mi legis, ke la nutraĵo de Johano la Baptisto konsistis el "akrides" kaj "meli agrion", aŭ laŭ la kutimaj tradukoj, el akridoj kaj sovaĝa mielo.

La greko ridetis kaj demandis: "Ĉu vi kiel moderna homo, fiziologo, opinias, ke iu la tutan jaron povas teni sin sana, vigla kaj laborkapabla manĝante nur sekigitajn akridkadavrojn kaj mielon, ne suferante ĉe tio stomakdolorojn kaj aliajn malfacilaĵojn?"

La greko tiam klarigis, ke la vorto "akrides" efektive povas signifi flugilhavajn insektojn, sed samtempe radiklegomojn. Tute precize "akris" estas akrido kaj "ákris" pinto: pro tio "akrides" aŭ pli korekte "akriai" signifas la pintojn aŭ ekstremaĵojn de kreskaĵoj, t.e. pinto kaj radiko, kaj sekve de tio temas pri burĝonoj (asparagoj) fruktoj, beroj, semoj kaj radikoj de la sovaĝaj (t.e. neplantitaj), kreskaĵoj, troveblaj en la dezerto. La tradukinto de la evangelio el greka lingvo supozeble erare legis "akrides" anstataŭ "akriai", aŭ eble li eĉ ne sciis, ke "akris" signifas legomon, kaj tial li tradukis ĝin latinen per "lokusta", t.e. akridoj.

(La tekston retajpis por ni D.Simeonov el Sofio, Bulgario)

****

V E G E T A R I S M O

(latine: sane, vigle) estas vivkoncepto strebanta akiri korpan kaj spiritan sanecon kaj plenan vivĝuon per rifuzo de sekvoj de la civilizo, antaŭ ĉio de animala kaj luksnutraĵoj. Ĝenerale oni opinias la abstinon de viandnutraĵo kiel la esenco de la vegetarismo, sed ĝi ampleksas vivreformendajn strebadojn kaj de sanec-higienaj kaj de moral-estetikaj problemoj. Oni diferencas inter severaj vegetarianoj rifuzantaj ĉiun animalan nutraĵon kaj laktovegetarianoj, nutriĝantaj per lakto, butero, fromaĝo kaj ovoj. La vegetarismo kiel reformmovado krome kontraŭas la kuracadon per medikamentoj kaj aplikon de serologiaj preparaĵoj, ĝi subtenas la nudkulturon ktp.

(Citita el leksikono de Meyer, 1929)

****

R E F O R M M O V A D O

estas la tuto de ĉiuj strebadoj aliigi la homojn, iliajn vivmanieron kaj formon de vivado kun aliaj homoj - sence de gvidanta ideo de la valoro. La vivreformo formas homon vivantan laŭ sia interna leĝo kaj estantan pro tio tute feliĉa. La plejgravaĵoj de tiu laŭleĝeco estas laŭnaturado, simpleco, konvinkfideleco - ĉio en plejebla perfekteco de la genro homo.- La NUTRAĴREFORMO EFIKAS - por vegetaraĵoj praaj, do krudaj kaj por abstino de luks- kaj stimulnutraĵoj (alkoholo, tabako, kafeo, nigra teo, kakao, arta salo kaj spicoj), ĉar nur tiu nutraĵmaniero taŭgas por nia korpo. - La VESTAĴREFORMO - efikas per simpleco de la formo por doni al la korpo plejan liberecon moviĝi kaj plejan spiradon tra la haŭto. La fina celo estas senvestaĵeco. - FASTKURACADO - sukcesa, ĉar post konsumo de ĉiuj reservoj konsumatas la histoj, el kiuj dume forigitas stokitaj venenoj kaj aliaj damaĝaj stokaĵoj. - La LOĜEJREFORMO celas higiene kaj estetike loĝejon helan, senpolvan, facile purigeblan kaj liberigitan de troaĵoj kiel tapiŝo, bildoj, kurtenoj kaj ornamaĵo.

Bert Schumann, GDR

V I R I N A J   P A Ĝ O J

****



Karaj amikinoj,

pasintnumere ni malfermis
novan rubrikon -

Virinan paĝon.

Kial ni virinoj havu nian propran rubrikon?

Nu, eble ŝajnas tio al ni necesa. Ni apartenas al la homaro, ni ja estas duono da ĝi aŭ eble eĉ pli ol duono de la tuta homaroLa alia parto estas la viroj. Se la homaro tutmonde sumas 13-14 miliardojn da homoj kaj la sciencistoj konjektas, ke en jaro 2000 da ili estos 20 miliardoj - do la duono signifas grandan potencon. - Kion do kapablas la virinoj? Ni vivas en ĉiuj mondpartoj, izolite aŭ en familioj. Plejparte ni estas filinoj, edzinoj, patrinoj, avinoj, ja eĉ praavinoj - kaj kiel tiaj ni zorgas pri niaj familianoj, ankaŭ pri la viroj. Ili estas niaj filoj, edzoj, patroj, avoj, resp. praavoj, sed ankaŭ fratoj, onkloj k.a. familianoj. Kiel tiaj ili meritas nian atenton kaj flegon. Ni donas ĝin al ili per nia mastruado hejme. - Kvankam iuj el ni perlaboras kaj havas tiel eksterfamilian devon, plej ofte ni ankaŭ aŭ ĉefe laboras hejme. Al tio apartenas precipe kuirado de manĝaĵoj. Ni kuiras aŭ kuirigas, nutras niajn gefamilianojn. Tiamaniere ni influas la sanon de la tuta,familio. Zorgante pri la familio ni influas la sanon de la tuta homaro. - Se ĉiuj virinoj es tus vegetaraninoj, do tiam certe ankaŭ la viroj vegetaraniĝus. Sed tio ankoraŭ restas en malproksima revestonto. Tamen: Ĉu vi konas familion, kie sole kaj senescepte mastrumas la viro kaj nutras siajn gefamilianojn? Ja certe ankaŭ tiaj familioj - tre raraj - ekzistas. Sed ĉefe la viroj en la familioj nur helpas aŭ almenaŭ ne malhelpas la virinon. La potoj, pelvoj, teleroj, tasoj, - tio estas gravaj instrumentoj en la manoj de ni - virinoj.

Ni vegetarinoj estas disaj kaj ofte ne konas unu la alian. Ni do intencas konatiĝi reciproke kaj subteni nin. Ni devas agi komune. Tial ni bezonas viajn spertojn, viajn kuirreceptojn, konsilojn.

Skribu, kiel vi agas en viaj familioj. Skribu, kiel vi agas solaj. Kiamaniere vi vivas. Kiel vi manĝas kaj trinkas. Kiel vi laboras. Kiel vi ripozas. Kian vivstilon vi sekvas. Ĉio nin tre interesos.

Ĉar esti vegetarano signifas ne nur manĝi senviande. Tio donas al ni ankaŭ korespondan (koncernan) vivstilon. Ĉu vi konas iun familion, kiu sidas ĉiutage vespere ĉe la televido kaj sekvas la programon ĝis malfruaj noktaj horoj? La viroj bierumas kaj fumas, la virinoj frandas sukeraĵojn, ofte ne nur frandante, sed konsumante multon kaj sidas en komfortaj apogseĝoj dum tutaj horoj. Kaj eble ankaŭ ĉeestas infanoj, kiuj rigardas anstataŭ dormi, plenigas siajn stomakojn per sukeraĵoj anstataŭ lasi ripozi sian digestaparaton por nokto. - Ĉu estas por vi enigmo solvi, ĉu tia familio estas vegetarana aŭ ne! Alia ekzemplo: ĉe malprofunda rivero aŭ rivereto staras aŭtomobilo, lavata de fumanta viro, proksime bivakas ĉe rando de arbaro aŭ en kempo ia familio kun kriantaj kaj zigzage kurantaj infanoj ĉirkaŭe. La virinoj demetas plenmane forĵetaĵojn en arbuston kaj herbon. Ĉu vi pensas, ke tiu ĉi familio, malamike kondutante rilate la bestojn kaj naturon, povas esti vegetarana?

Kaj en tiuj ĉi bildoj tute ne estas eĉ aludo pri viandomanĝado! Tamen oni tie trovas bieron, tabakon, sukeraĵojn. Kia ĝemo por la naturo mem!

Inter ni vegetaranoj oni trovas multajn specojn da homoj. Laŭ tio ĉu ni manĝas aŭ ne manĝas lakton, fromaĝojn, ovojn, vegetaĵojn, fiŝojn - ni iom distingiĝas. Skribu al ni - kial? Kiajn avantaĝojn havas via speco de manĝado kaj en kio. Eble vi manĝas nur krudaĵojn. Skribu, kiel aspektas viaj manĝopladoj. Kion vi trinkas? Ĉu vi trinkas vinon aŭ ne? Kafon ktp. - Ankaŭ niaj vivstiloj estas diversaj. Inter ni estas joganoj kaj korpekzercantoj, gimnastikuloj, kiuj praktikas diversajn relaksajn aŭ rekreiĝajn sistemojn poranimajn aŭ korpekzercajn. Ĉu vi ankaŭ praktikas turismon? Bicikladon? Montgrimpadon? Tendumadon, naturisman manieron de vivo? Kaj kiam vi estas malsanaj, ĉu vi uzas specialajn teojn, dekoktojn, kompresojn? Naturo estas ne nur nia amikregno de animaloj, bestoj, sed nia pli vasta hejmo kaj apoteko pere de siaj herboj, plantoj, kreskaĵoj. Ankaŭ pri tio skribu al ni. Skribu pri fungokolektado, kiel prepari fungojn por gusta manĝaĵo, skribu pri amatora ĝardenprizorgo, pri kulturado de diversaj neaĉeteblaj legomoj kaj fruktoj kaj pri la kuirado ĝenerale. Malfermu por ni almenaŭ iomete vian kuirejon, sed ankaŭ ĉambron kaj ĝardenon. Tial ni aliaj instruiĝados.

Tiuj el ni, kies profesio deviĝas ilin irigi eksterhejmen por parto de la tago, kiel ili praktikas sian vegetarismon? Ĉu vi trovas en via lando, regiono, entrepreno publikajn manĝejojn vegetaranajn? Kiom da vegetaranaj manĝejoj, restoracioj, kafejoj aŭ trinkejoj-bufedoj kaj nutraĵvendejoj entute troviĝas en via loko, urbo, regiono aŭ lando?

Kia estas ĝenerale la opinio en via ĉirkaŭaĵo? Inter ni estas tiuj kiuj ne havas problemojn pro sia manĝosistemo, kaj tiuj, kiuj akre batalas pro ĝi inter la nevegetaranoj, eble eĉ en sia propra familio. Skribu al ni ankaŭ pri tio: pri viaj spertoj kun viandomanĝuloj kaj kiujn problemojn vi pro tio havas.

Kaj nun iom pri tiuj, kiuj ankoraŭ ne estas tutmanĝantaj senviande. Ni havas multajn simpatiantojn kaj tiuj ofte diras al ni: Jes, mi konsentas pri vegetaranoj, mi ankaŭ volus manĝi senviande, sed... (sekvas diversaj kaŭzoj...) Do ni kuraĝigu ilin. Ni skribu kiel komenci. Kaj kiel progresi kaj daŭrigi. Kiamaniere ekzemple vi mem fariĝis vegetaranino? Kiel kontraŭstari kaj kiel argumenti la ĝeneralan opinion pri "granda valoro" de viando por homa sano? Ĝuste tiuj simpatiantoj enhavas gravan faktoron por komenci kaj plu praktiki la vegetarismon: sian volon. Nur etendu vian manon kaj helpu al tiuj, por ke ili transsaltu Rubikonon kaj venu inter ni! En venonta numero mi mem rakontos, kiel mi fariĝis vegetaranino. Ankaŭ por mi ĝi ne estis facila paŝo antaŭen kaj ĝuste pro mia propra familio. Kaj mi konfesas: ankaŭ nun mi havas diversajn malhelpojn, obstaklojn. Mi esperas, ke kun via helpo mi ilin venkos.

Ĝojatendante viajn kontribuaĵojn ni estas viaj VIRINAJ PAĜOJ de EV - Sonja Zedníková, Praha - Ĉeĥoslovakio

---

Ne fortimiĝu, se kaŭze de via rezigno pri viando-manĝado la hejmanoj ekatakos vin, mallaŭdos kaj priridos. Se la senvianda nutrado estus afero senvalora, oni ne atakus vegetaranojn. La kontraŭuloj koleras, ĉar ili jam nun konscias sian pekon, tamen ne kapablas de ĝi liberiĝi.

L.N.Tolstoj

*KONSILO POR KNABINOJ KUN EMO EDZINIĜI AL VEGETARANOJ

Ĝuste hodiaŭ post 26-jara geedza vivo mi rimarkis, ke ŝa viron viandomanĝulon eblas bonege ekkoni... en la ĝardeno, tute ne menciante viandon aŭ vegetarismon. - Do, karaj junulinoj, se vi intencas edziniĝi al vegetarano kaj havas du junulojn, kiuj volas ekregi vian koron, unue esploru ilin ĝisfunde. Ili du posedas ĝardenojn, en la du ĝardenoj meze de aliaj legomoj kreskas ankaŭ okzaloj... Eksciu, kiam ili rikoltos okzalfoliojn kaj akompanu ilin tien... - La unua knabo kaptos foliojn ĉiujn - la grandajn kaj la etajn, samtempe kun herbaĉoj. Ĉion li portos hejmen, ĉar tie ja estas la patrino aŭ avino, kaj ŝi povos ĉion dispecigi. - Ĉu vi ne jam rimarkis, ke en lia koro bruas dezirego mortigi? - Mortigi ĉion: plenkreskan kaj apenaŭ naskiĝintan.

La dua amiko proksimiĝas al la okzaloj malrapide, amoplene. - Li prenas foliojn nur la plej grandajn, plenkreskajn. Tiuj, kiuj apenaŭ ekĝermis, restu sur la radikoj kaj pace daŭrigu sian kreskadon. - Li certe ne emas mortigi ĉion vivantan, li forŝiras nur tion, kion li bezonas por tagmanĝo... - Restas kelkaj herbaĉoj. Sed tiujn eblas ja forĵeti en la ĝardeno mem. Kial porti ilin hejmen? - Ĉu vi jam divenis? La unua - obstina viandomanĝulo. Li pretas ĉiupaŝe kaj ĉiuhore mortigi ĉion, kio al li malplaĉas. - La dua, fervora vegetarano, brulanta per amo al ĉiu viva estaĵo. - Tion mi spertis... - Sed bedaŭrinde, ke li unue fariĝis mia edzo kaj nur poste la ĝardenisto!

Via amikino: Vi-pa

****

Oni nomas min Viki. Mi estas edziniĝinta, sen infanoj. Mi volis fariĝi instruistino, sed mia kormalsano malhelpis al mi realigi mian emon. Antaŭ 10 jaroj mi estis tre malsana, la kuracistoj ne donadis al mi esperon je la vivo... - Mia amikino konsilis al mi praktikadi la jogon. Post du jaroj mia malsana koro komencis funkcii normale, mi malgrasiĝis je 12 kilogramoj. Post 4 jaroj mi ne povis plu manĝi viandon. Cetere tio ne plaĉis al mi jam ek de infanaĝo, ĉar mi ege ŝatas la bestojn, precipe la hundojn. Kvankam mia patrino ĉiam devigis min, jam ek de mia 3-a jaraĝo mi la viandon ne manĝis. Nun post praktikado de jogo mi sentas min tre bone kaj kontente. Kelkfoje ne trovante ovojn, buteron aŭ fromaĝon, mi manĝas fiŝojn. Mi konsideras min lakto-vegetaranino kaj simpatianto, sed ne pura vegetaranino. La jogo kaj vegetarismo helpis min kaj alportis al mi la sanon kaj viv-energion. Tial mi tre ŝate vidus aperigadi artikolojn pri la jogo en nia revuo. Kaj mi proponas, ke la bildoj sur la kovrilpaĝo estu diversaj bestetoj kaj apude avertiga surskribo: "Ne manĝu min! - Mi deziras vivi en amikeco kun vi."

Via Viki - Victoria Isabela POPESCU, Rumanio

****

Medio naskas sian idon, la estaĵon, la HOMON, kaj tiu vane perfektigus eĉ artifikajn elpensaĵojn, sen kunefiko de la medio - de la naturo, la homo neniam trovos plenan sanon psikan aŭ korpan. - Dum vegetaranaj bankedoj ne estas kutimo longe paroladi.

KAROTO



La karoto estis kulturata antaŭ 2000 jaroj en Hindio, sed ne por manĝado. Ĝi estis utila kiel bonega kolorigilo. Dua surprizo: ĝi farbis violkolore, ĉar tiun ĉi koloron ĝi entenas. En Eŭropo la karoto aperis en mezepoko, sed la radikoj estis jam flavkoloraj. Junaj italoj kulturis flavkaroton profitante spec-manĝeblan legomon. Karotsuko estas uzata kiel medikamento kontraŭ tuso, kaj por forigi la vermojn. La karoton, kiun ni manĝas en oranĝa koloro, estis enkondukita por kulturado nur en unua duono de 19a jarcento en Francio. Ankoraŭ hodiaŭ la speco paviza (radikoj preskaŭ mal akre finiĝantaj) estas la plej serĉata de la gustumantoj.

PETROSELO

Unue ĝi estis uzata kiel ornama planto. Antikvaj romanoj kaj grekoj ordenis per ĝi la hejm-interierojn, raviĝante per ĝia eksterkutima odoro. - La radiko de la petroselo estas bonega medikamento por urin-malsanoj.

Waldemar Gasiew - Pollando

KIEL PREPARI LAKTOKEFIRON ?

La fermentilo ne estas sama kiel tiu de jogurto: oni ne devas ĝin varmigi, ĝi ne estas mikroskopa, kaj oni devas repreni ĝin tra kribrileto por venonta uzo. - Lakto restas kun siaj "zoogeoj" dum unu aŭ du, aŭ tri tagoj, laŭ nia gusto, je temperaturo normala; oni kribras la zoogeojn, poste oni lavas ilin, kaj denove oni nutras ilin per lakto, aŭ oni lasas ilin dum unu ĝis dek tagoj en akvo, se oni ne deziras havi tuj genove kefiron.

Paul Touron - Francio

KIEL PREPARI JOGURTON ?

Uzi termometron estas multekosta, ĉar oni ofte rompas ĝin. Boligu duonon da lakto - kaj miksu kun alia duono je normala temperaturo, en kiu vi antaŭe aldonis fermentilon. Loku la ujon en ekspansia plastika skatolo, kaj kovru ĝin per lana aŭ alia kovrilo, dumnokte ; venontmatene via jogurto estas manĝebla.

Paul Touron, Francio

****

REZULTO DE VEGETARA MANĜADO ESTAS ĈIAM LA FORTA KORPO KAJ TRANKVILA ANIMO.

Bernardin de Saint-Pierre

****

Ŝupoj



CELERIA

Unu litro da akvo, unu negranda celerio, 4 dekagramoj da butero, 4 dekagramoj da faruno, pipro, salo, unu ovoflavo, petrosela foliaĵo

Purigitan celerion ni raspas, stufas ĝin en butero; poste ni ŝutkovras ĝin per faruno kaj kiam ĝi rozkoloroĝis, ni aldonas akvon kaj kuiras tiom longe, ĝis la celerio moliĝos. Fine ni aldonas pipron, delikatigas la supon per ovoflavo kaj tranĉita petrosela foliaĵo.

Ni surtabligas ĝin kun aldonado de frititaj, je kubetoj tranĉitaj bulkoj.

BRASIKA

50 dekagramoj da brasiko (aŭ saurkraŭto), 4 terpomoj, kvaronlitro da acida kremo, ovo, majorano, vinagro.

El brasikbulo: Ni kuiras komune terpompecojn kun brasikhakaĵo. Kiam ĉio estas preskaŭ mola, ni aldonas en la supon acidan kremon kun batita ovo, majoranon kaj laŭ gusto ankaŭ vinagron.

El saurkraŭto: Saŭrkraŭton ni kuiras en unu poto kaj terpompecojn en alia poto (se oni kuirus saŭrkraŭton kune kun terpompecetoj, la terpomoj malmoliĝus). Kiam la terpomoj moliĝis, ni aldonas al ili la kuiritan saŭrkraŭton, pinĉprenon da majorano, fritfarunaĵojn kaj iomete frit, titan cepon. - Tiun ĉi specon de brasiksupo oni ne delikatigas per kremo kaj vinagron ne aldonas.

KUMINA

Unu litro da akvo,1 kulereto da kumino, 5 dekagramoj da butero, 5 dekagramoj da faruno,salo,1 malgranda cepo, verda petroselfoliaĵo.

Al ŝaumigita fritfarunaĵo el butero kaj faruno ni aldonas kuminon kaj ĝin ni finfritas. Poste ni enverŝas akvon, aldonas cepon kaj ĉion bone kuiras, poste filtras kaj aldonas tranĉitan petroselfoliaĵon kaj peceton da butero. - La supon oni manĝas post aldono de fritita pano aŭ frititaj bulko-kubetoj.

FAZEOLA

Tri duonlitroj da akvo, 25 dekagramoj da blankaj fazeoloj, 4 dekagramoj da butero, 4 dekagramoj da faruno, 3 ajleroj, 1 cepo, iom da pipro, salo, majorano, 1 kulereto da papriko.

Fazeoloj ni vespere metas en akvon. Post tutnokta trempado ni ilin en la sama akvo kuiras, ĝis ili preskaŭ moliĝas (se necesas, ni alverŝas varmegan akvon). - Sur butero ni fritas ajleron kaj cepon, tranĉitajn je pecetoj; poste ni aldonas farunon kaj faras flavan fritfarunaĵon,per kiu ni la supon densigas. Ni fajnigas ĝin per pipro kaj majorano, salas kaj finkuiras.- La pretan supon ni koloriĝas per papriko solvita en oleo. - La supon ni manĝas post aldono de rostitaj panpecetoj.

L E N T A

Unu litro da akvo, 15 dekagramoj da lento, 3 dekagramoj da butero, 3 dekagramoj da faruno, 2 ajleroj, salo, pipro, peco de celeria foliaĵo kaj majorano.

La lenton ni kuiras kun celeria foliaĵo ĝis ĝi moliĝos. Poste ni ĝian elbolaĵon salos, forigos la foliaĵon, densigos la supon per hela butera fritfarunaĵo, aldonos frotitan ajlon, pipron, majoranon, kaj ankoraŭ iomete kuiras. - Ni surtabligas ĝin kun aldono de toastoj kaj tranĉitajn panbuletoj frititaj en butero.

P I Z A

Du litroj da akvo, 20 dekagramoj da pizo, 2o dekagramoj da radiklegomoj, 1 ajlero, 5 dekagramoj da oleo, 3 dekagramoj da faruno, pipro, salo, majorano, verda petroselfoliaĵo.

Vespere ni metas la pizon en la akvon. - En la sama akvo post tutnokta trempado ni kuiras la pizon kun radiklegomoj ĝis la pizo preskaŭ moliĝas. Kiam la supo iomete malvarmiĝis, ni batas ĝin en miksujo. Poste ni ĝin densigas per fritfarunaĵo el butero kaj faruno, - la supon ni ankoraŭ iomete kuiras kaj poste spicas per disfrotita ajlo, majorano, salo kaj tranĉita petroselfoliaĵo. - La supon oni manĝas post aldono de frititaj bulkokubetoj.

T E R P O M A

Tri duonlitroj da akvo, 50 dekagramoj da terpomoj, 10 dekagramoj da legomoj (sabeliko,celerio,petroselo,karoto,florbrasiko,brasikrapo) 5 dekagramoj da faruno, 10 dekagramoj da freŝaj aŭ 15 dekagramoj da sekitaj fungoj, 7 dekagramoj da butero,(5 por fritfarunaĵo, 2 por legomoj), salo, 1 ajlero, majorano.

La senŝeligitajn terpomojn tranĉitajn je pecetoj ni kuiras ĝis ili preskaŭ moliĝos. La supon ni densigas per la fritfarunaĵo, ni aldonas diserigitajn fungojn kaj legomojn stufitajn antaŭe en butero. Ni kuiras ĉion komune ankoraŭ 25 minutojn. - La pretan supon ni salas kaj spicas per disfrotita ajlo kaj majorano.

Felietono:

KIEL KIU VIDAS TION . . .

Unu leporo kaj unu erinaco dialogis pri scienco de teknika evolucio kaj pri progreso ĝenerale.

"Vi scias jam tion ĉi ĝuste tiel bone kiel mi",diris la leporo al sia kamarado,"ekzemple tiu ĉi aŭtostrado. La homoj konstruis ĝin, ke ni,leporoj kaj erinacoj, havu ejon,kie ni povus plivarmiĝi,kiam vespere la aero tro malvarmiĝis. Kaj ankaŭ por tio, por ke ni printempe povu leki salon,kiun la homoj vintre tre ofte forŝutigadas. Laŭ mia opinio homoj konstruadas ŝoseojn sur la plene malkonvenaj ejoj, tio estas vero! - Sed certe ili kompronos tion ĉi post la tempo kaj post iliaj pluaj spertoj."

"Ke restados tro multe da niaj sub la vehikloradoj?Ankaŭ ĉi tio dum la tempo pliboniĝos! Kio estiĝas tuj totale perfekta? Nun ni jam povas rimarki, ke tro rapida veturo estis malpermesita ĝuste pro ni. Tuj,kiam la homoj ankoraŭ pliperfektigos asekurantan epikumon...-eblos uzadi teknikan progreson al tuta kontento de ĉiuj erinacoj kaj leporoj!"

Post tio ĉi ili ambaŭ kun granda intereso sekvis kelke da pezaj konstruadaj maŝinoj,amasigantaj altan remparon tien,kie ankorau antaŭ nelonge tempo tute bele verdiĝis la granda trifolia kampo.

-bo- el gazeto "Sano"

P A N S U P O

40 dekagramoj da malmola pano, duonlitro da akvo, duonlitro da lakto aŭ kvaronlitro da kremo, 1 ovo

Je kubetoj trancitan malmolan panon, aŭ sekigitajn pankubetojn, ni kuiras en akvo.Kiam la supo komencas densiĝi, ni aldonas lakton aŭ kremon kaj kirlitan ovon. - Oni povas prepari la supon ankaŭ sen lakto kaj kremo - tiel preparita ĝi nomiĝas "Almoza supo".

A J L O S U P O

Unu litro da dekokto el terpomoj, 3 ajleroj, duono da kulereto de raspita zingibro, pinĉpreno da majorano, 3 dekagramoj da butero, ovoflavo, salo.

Sur trancitan kaj disfrotitan ajlon kun salo, zingibron kaj majoranon - ĉio en unu plado - ni verŝas la terpoman dekokton, ankoraŭ bolantan. - Mallonge ni lasas la supon boli kaj dum tiu tempo ni sekigas en bakujo aŭ fritas en butero (aŭ oleo) nemolan panon, trancitan je kubetoj, kiun ni metas en telerojn kaj verŝas sur ĝin la varmegan supon. -- La supon ni povas delikatigi per la ovoflavo; ni surtabligas ĝin kun aldono de kuiritaj terpomoj.

****
****

RIDETU... RIDU... RIDEGU...!

Sur strato iras homo kun leono kaj demandas preterirantan policanon:

- Ni petas, kion mi faru? - Alvenis al mi leono kaj mi ne povas de ĝi liberiĝi. -

- Iru kun ĝi en bestĝardenon, - konsilis la policano.

La alian tagon renkontis la policano la viron kun leono denove.

- Ĉu vi estis en bestĝardeno? - demandas la policano.

- Jes, ni estis tie - kaj al ĝi tie tre plaĉis, sed hodiaŭ ni vizitos kinejon.-

- - - - - - -

- Mi posedas tre saĝan hundon. - Kiam ĝi estas sola ekstere kaj volas jam hejmen, ĝi sonorigas. -

- Mia hundino tion ne bezonas fari, respondas la alia viro, ĉar ĝi havas propran ŝlosilon. -

- - - - - - -

- Kuracisto al mi ordonis, ke dum tri monatoj mi ne trinku vinon. - Tio estos por mi tre malfacila, - plendis unu viro.

- Ho ne, mia amiko - respondis la alia - unu fojon dum kvin monatoj mi trinkis nur lakton. -

- Ĉu vere, en kia epoko? -

- Tuj post mia naskiĝo. -

****



K I U V E G E T A R A N I N O - I D E A L I S T I N O

emus helpi min por disvastigi Esperanton, vegetarismon kaj pozitive dinamikan pensadon dum vintraj monatoj en Egiptio ?
Afable skribu al: D-ro Tadros Megalli, Untergrafendorf 18
D - 8387 ROSSBACH - Germ.Fed.Resp.

- - o - -

A M I K E C A R O N D O

per korespondado inter soluloj estas nia projekto, por havi kontaktojn, konsilojn pri vegetarismaj problemoj en solidareco ktp. - Kiu havas la samajn interesojn, skribu al:
s-ino L. COSTA, 17 bis Rte de la mer
F - 66 700 ARGELÉS s/m. - Francio

- - o - -

K I O M M I S E N D U ?

Leteroj kun tiaj kaj similaj vortoj ofte venadas al ni, la respondo servu al la skribintoj:

Temas pri mondonacoj al TEVA, - kiel kutime, anstataŭ abonpago, membrokotizo, - mondonaco laŭplaĉa.

Koncize mi diru: unu ekzemplero de EV kostas al ni ĉirkaŭ 10 Kronojn. - Do bv. kompreni, tiuj, kiuj donacas "nemulte", ke oni danku al tiuj, kiuj donacis pli multe, - kaj same al tiuj aparte dankas la Estraro de TEVA, ke ni al ĉiuj, egale kaj solidare povas sendi EV-n, eĉ al landoj, el kiuj ne povas veni al ni la mondonacoj. erva-

- - o - -

NORDAMERIKA VEGETARA ASOCIO

rezervis por la monda vegetara kongreso du liberajn lokojn por vegetaranoj el Pollando. Por helpi efektivigi la vojaĝon kaj ebligi la ĉeeston de polaj amikoj ekzistas jam banka konto en Munkeno kun n-ro: 27 68 05 - 807 BLZ 700 100 80.

Der Vegetarier

- - o - -

VEGETARANOJ en GDR

soluloj aŭ tutaj familioj, kiuj volas ligi kontaktojn kun vegetaranoj en GFR, skribu al:
Rudolf MEYER, Munzeler Str.18 b - 3000 HANNOVER 91

F A M I L I O J ,

kiuj volas dum ferioj interŝanĝi infanojn - vegetaranojn el najbaraj landoj - turni sin al tiu ĉi adreso:
Rudolf MEYER, Munzeler Str. 18 b, - 3000 HANNOVER 91

- - o - -

KION AJN PRI VEGETARISMO

en la angla lingvo kaj Esperanto (gazetojn, librojn, eĉ malnovajn) dankeme akceptas la Pakistana Reprezentanto de TEVA: - s-ro Saeed Ahmad FARANI, Esperanto-House N-ro 118 Machine Mohalla N-ro 3 - JHELUM - Pakistano

- - o - -

B U L G A R I A J G E A M I K O J ,

sendante mondonacojn al s-ino inĝ. Svoboda G. DAMJANOVA, direktu la donacojn al ŝparkaso en Kazanlak per poŝtmandato al konto n-ro 15/ 200 947 27 (ĉe D.S.Kaso), indikante ankaŭ ŝian adreson: - Makariopolski 7 - 6700 KAZANLAK
Kaj por via ev. bezono notu ŝian tel.-n-ron: (0431) 2-23-03

- - o - -

NIA JAM TRADICIA RENKONTIĜO

ĉijare okazos denove en banloko Dudince dum 1.-9.Septembro 1985. La 8 tranoktoj kostos nur 200 Kĉs egale por en- kaj eksterlandanoj. La manĝadon ĉiu aranĝos laŭplaĉe. Loĝigo en 2-3 litaj ĉambroj en du turistaj kabanoj. En la programo estas banado en termalakva baseno, ekskursoj, prelegoj, jogaj ekzercadoj, ktp. - La programo ne estas deviga, oni povas fari al si libervolan, laŭplaĉan, kaj oni povas resti ankaŭ pli longe en Dudince. - Informas, aliĝilojn akceptas:
s-ro Ernesto VÁŇA, CS - 962 71 DUDINCE - Ĉeĥoslovakio

- - o - -

Nova gazeto en Esperantujo -

N O V A V O Ĉ O - V O Ĉ O de H A N D I K A P U L O J

Aperas dumonate, ofsete presita, luksa papero, grafike moderna aranĝo - enhave riĉa kunlaborantoj en la tuta mondo
Redaktas: Dušan ADNADJ kaj Vuajdin LUKIĈ

Nia VOĈO estas io nova - VOĈO por ĉiuj - tio estas via VOĈO

Informojn kaj provnumeron petu de:
"VOĈO", Školska ul.25 - YU - 56 227 BOROVO - Jugoslavio

****



korespondi deziras

Pri vegetarismo , kulturo, paco, vero kaj celo de la homa vivo:

s-ano Sudesh Eb. I. N. SHARMA, 38 Beldari Lane, LALBAGH
226 001 L U C K N O W - India

kaj

s-ano Jiří KUBÍČEK, Budyšínská 2536, CS - 470 01 ČESKÁ LÍPA
Ĉeĥoslovakio

* * * * * * *

Hospitala instruistino kun multjaraj spertoj en sia fako, deziras korespondi pri naturo, vegetarismo, jogo, aŭtoturismo kaj reprocikaj vizitadoj. - Adreso:
s-ino Vlasta HORÁKOVÁ, Gottwaldove sady 7/51 -
CS - 018 51 NOVÁ DUBNICA - Ĉeĥoslovakio

* * * * * * *

34-jara esperantisto - vegetarano deziras korespondi tutmonde pri naturo kaj interŝangi bildkartojn.
Vasilij RIBAKOV, Gogolja 66, SU - 613 100 SLOBODSKOJ (Kirov),Sovetunio

* * * * * * *

Pri amikeco, naturo, filozofio kaj ĉiutaga vivo deziras korespondi tutmonde 33-jara vegetaranino
Maria Tereza PAZUR, Zawadzkiego 9-A/6 - PL - 72 100 GOLENIOW
Pollando

* * * * * * *

Se vi deziras korespondi tutmonde, helpos al vi la
INTERNACIA KORESPONDA ADRESARO

1500 adresoj el 100 landoj -=- Petu informoj, skribu al:
Esperanto-Klubo, p.f. 194 - CS - 460 31 LIBEREC - Ĉeĥoslovakio

* * * * * * *

KAJ NUN KELKE DA RESPONDOJ AL KORESPONDADO:

En viaj leteroj sendataj al EV kaj TEVA indiku af. ĈIAM ĉe via subskribo ankaŭ vian tutan adreson LEGEBLE, PRESLITERE! - Sur la koverto ofte tio ĉi ne restas legebla kaj ni tiam ne povas al vi respondi. - Do se vi ne ricevis respondon, aranĝon de via peto, aŭ simile, bv. ripeti vian leteron - eble pro la sama kialo okazis la NE-RESPONDO.

Iuj kritikis EV-n pro la grandaj litertipoj titolaj kaj tekstaj, elasitaj lokoj, kie povis esti utila teksto. - Ni dankas pro la atentigo kaj estonte ni pli utile uzos la tekstan spacon.

****

LIBERVOLAJ MONDONACOJ

Ni petas niajn af. La-Re-ojn, ke ili kontrolu, ĉu ni publikigis ĉi-tie ĉiujn mondonacojn kaj se ili trovus mankojn aŭ erarojn, pri tiuj af. ili skribu tuj al la Prezidanto. La nomarliston de la donacintoj ĉiam af. sendu al li en aboca vico kaj mondonacon neniu sendu al la redakcio, ĉiam NUR AL LA SIA LANDA REPREZENTANTO, kaj kie tiu ankoraŭ ne estas (dume iu af. fariĝu!), tiam al la Kasistino en Nederlando. Konsciiĝu, ke nur el viaj donacoj oni povas eldoni la bultenon, - neniu alia monsubteno de ie estas alie atendebla! Faru do abunde la mondonacoj por vivteni vian bultenon, l a i l i g i l o n i n t e r ĉ i u j e s p e r a n t i s t o j - v e g e t a r a n o j !

****

Apartan dankon al tiuj, kiuj dum la renkontiĝo en Dudince kontribuis al la fonduso de la Verda Familio mondonace, kaj kies nomojn ni mencios en la venonta n-ro de EV.

****

Nun ni dankas pro la alvenintaj donacoj al:

ARGENTINO: Bondone 100, Feuer 100, Hess 100+120+15 Dol., Ibañez 100, Langer 150, Marnotolo 120, Valle 100 Pes. -=- AŬSTRALIO: Einihovici 15,Prewett 10'60, Smeets 6 Dol. -=- AŬSTRIO: Graber 1000 Ŝil. -=- BELGIO: Biervliet 1000, Bourguignon 200, Cock 200, Crahay 200, Schallenberg 4000, Simon 100 Fr. -=- BRITIO: dankon al ĉiuj, nomoj venos venonte, -=- BULGARIO: Birov 15, Bjandov 10, Canev 5, Černeva 10, Demjanov 5, Demjanov 5, Demjanova 5, Dimitrov 5, Dimov 10, Dimĉev 15, Djulgerov 5, Edrev 10, Filipova 5, Gerova 5, Guglev 10, Ivanova 5, Ivanov 10, Jordanov 5, Ĵeljazkov 5, Krastev 5, Maĝarov 5, Marinov 25, Navrodinov 5, Merĝanov 10, Minĉev 5, Mihov 5, Minkov 5, Neĉev 10, Niemec 10, Nenkov 10, Panĉev 5, Petrov 5, Popov 5, Proslav 25o Kĉs, Stojĉeva 5, Stratev 10, Ŝopov 5, Toŝev 10, Turtova 10, Uzunjan 5, Vaĵarova 5, Valjaviĉarska 5, Zahariev 5, Esperanta Societo "Paco" 100 L. -=- ĈEĤOSLOVAKIO: Arnoŝt 40, Balejík 100, Bauer 30, Bednárová 50, Bendová 30, Benková 55, Bodenlos 30, Čada 45, Doležalová 100, Duňková 30, Dvořáková 100, E-K Prostějov 200, Fabo 50, Fialová 80, Fritsch 100, Gálisová 80, Gregorová 50, Hladký 4o, Horáková 50, Howard 150, Chlapec 5o, Kořínek 20, Kreuzberger 30, Křepelka 30, Kubíček 50, Kučera 50, Kusý 50, Máhrová 30, Mach 50, Marček 100, Mastník 50, Nosek 30+30, Papež 40, Pokorný 50, Sedláková 50, Slusarczyk 30, Smejkal 30, Šmugala 20, Strouha 50, Sučíková 50,kaj pluaj.

Daŭrigo de listo de libervolaj mondonacoj:

Szappancsik 50, Toth 50, Trampota 100, Valjanová 50, Váňa Ant. 5o, Venturová 150, Vlasák 20, Zaoral 30, Závodský 40, Zedníková 20+libroj -=- FRANCIO: Amable 50, Amouroun 26, Baritaŭd 100, Houvier 100, Llapart 50, Naŭde 100, Zeden 65 Fr. -=- GERM.DEM.RESP.: Hoffmann 20, Krug 45 Kĉs, Nier 25, Reimann 10 M, Schumann 20, Völker 5, Walz 10 M. -=- GERM.FED.RESP.: Formaggio 12 Guld.+50 Kĉs, Meier 150 DM. -=- HUNGARIO: Fülöpp 200, Frt. -=- IRLANDO: Fettes 350 Kĉs -=- JUGOSLAVIO: Bakran 200, Biluŝiĉ 425, Biluŝiĉ 425, Bor 200, Borĉiĉ 200, Dukai 400, Flego 200, Jurkoviĉ 200, Kleĉ 500, Miklec 200, Milkoviĉ 200, Miljkoviĉ 200, Levar 500, Naniĉ 200, Novljan 200, Ocokoljiĉ 400, Popratňak 200, Prpiĉ 500, Repac 200, Stojiĉ 250, Ŝeŝiĉ 400, Ŝute 200, Tufegdžič 300 Din. -=- NEDERLANDO: Abbas 50, Beek 20, Los 20, ??? 30, Prent 25, Zuste 16 Guld. -=- NOV-ZELANDO: Gibson 10, Larsen 10, Munro 2, Walton 2 Dol. -=- POLLANDO: Barczewska 200, Batorski 300, Blahuzova 300, Bolewska 500, Borowiec 300, Borsuk 400, Božek 4oo, Borys 400, Ciemny 200, Dolinsky 500, Grabowski 500, Haluszka 400, Hubczenko 200,Humienna 100, Chmielewska 200, Colewicka 200, Cichovski 400, Idzior 300, Jakubowska 200, Jasiewicz 200, Jaworski 300, Jiszkiewicz 100,Kaszyňska 400, Kamiňska 400, Kawka 400, Klejny 300, Klimontowicz 300, Kolodziejski 250, Kozlowska 500, Kwietniewski 300, Leja 250, Lyczewska 200, Martynienko 100, Meyer 200, Midor 400, Miodoňska 150, Miszczyk 300, Mielczarek 200, Mlodonska 150, Nagiel 100, Najda 300, Nawrocka 300, Nowak-Ostrowska 200, Oddzial Miejski en Katowice 500, Osiňski 200, Ostrowski 200, Piasecki 200, Pieczka 300+300,Piotrowski 500, Pochanke 200, Pokrzywnicka 200, Pracki 100, Rozanski 200, Roszkowski 200, Rusiecky 200, Sadomska 200, Sidorak 200, Siemiatkowski 500+500, Sienicka 200, Slowinski 500, Smoczenska 50, Sokalska 500, Soroka 100, Smigielski 200, Szczepanski 500, Strzelecky 200, Sobol 600, Szczesna 300, Szlezingier 500, Tabacki 500, Taras 200+100, Tobias 200, Torriente 500+500, Truszewska 200, Tyrkiel 250, Weslarczyk 400, Winiarz 500, Wlodarska 200, Wójcik 200, Wróblewski 200,Wzgarda 300, Zawada 500+500, Zawadska 500, Zelinska 300, Zgirski 300, Zielonka 500 Zl.-=- PORTUGALIO: ni petas nomojn -300, Melo 300 Esc.-=- SVEDIO: Svenson 11'39 Guld. -=- SVISLANDO: Braun 20, Cool-Coté 20, Fontanaz 50, Keller 10, Longchamp 30, Reverdin 5 Fr.-=- USA: Cuningham ?, Holland 10+10, Parkerson 25 + Parkerson por korea EA 10 + por Spir.E-Inf. 10, Smith 10 Dol. -=- VENEZUELO: Valecillos 2 Dol.

LANDAJ REPREZENTANTOJ – PERANTOJ de TEVA

ARGENTINIO: Clara de HESS, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob FELBY, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S. A. 5012
AŬSTRIO: Andreas JANUS, „Esperanto", Löhrgasse 18, A – 1150 WIEN
BELGIO: Camiel de COOK, Vorselbeemdenweg 7, B – 2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: William SIMCOCK, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR
BRAZILIO: Kim RIBEIRO, C. P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BULGARIO: Svoboda G. DAMJANOVA, Makariopolski 7, 6100 KAZANLAK
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto VÁŇA, 962 71 DUDINCE 163, Slovakio
DANLANDO: E. J. FROST, Ved Fortunen 16, DK – 2800 LYNGBY
EGIPTIO: D-ro Tadros MEGALLI, p/a Yusif Megalli, 11 Haret Sayed Hasanen, Shubra Geziret Badran, CAIRO (validas de novembro ĝis marto)
FINLANDO: Lasse KIVISTÖ, Kivistöntie, SF – 05510 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Alida DURAN, Villelongue del Monts, F – 66 740 ST GENIS
F. R. GERMANIO: Detlef MEIER, Bahnstr. 12 a, D – 6222 GEISENHEIM
GERMANA D. R.: Erich WÜRKER, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH i. V.
GREKIO: Todorakopulos EVANGELOS, Baku 21, N. Liosia, 13122 ATENO
HINDIO: S. John BOSCO, No. 1174 Block 68, V. O. C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: Luis ARMADANS, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3a, BARCELONA 13
HUNGARIO: Julio BÉNIK, Kis u. 4, H – 2600 VÁC
IRANO: Turan SAGAFI, Shahrara Block 18, No 17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher FETTES, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: Aldo CONTI, Via R. Sanzio 15, I – 14100 ASTI
IZRAELIO: Mark STEINBERG, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 HAPARTIZANIM
JAPANIO: D. MacGILL, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601–12
JUGOSLAVIO: Peter LEVAR, Dravska 81, YU – 43361 KALINOVAC
KANADO: Normand FLEURY, 6358 de Bordeaux, MONTREÁL, Quebec H2G 2R8
KOLOMBIO: Libardo MEJIA, Apartado aéreo 3525, CALI
KUVAJTO: Hussain Mohammed AL-AMILY, POB. 2777, SAFAT–KUWAIT
MEKSIKIO: Angel SEGURA, Ap.M–2003, 06000 MÉXICO, D. F.
NEDERLANDO: Ottoline LANDHEER v. d. Vies, Bauerlaan 7, NL – 2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg NORSTED, Skåraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis GIBSON, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. FARANI, House N–ro K–118, Machine Mohalda N–ro 3, JHELUM
POLLANDO: Emilia JAKUBOVSKA, Lampego 10m, 67, PL–01 708 WARSZAWA
PORTUGALIO: Portugala E–Asocio, Rua Dr. Jimoouto, 6R/C.–A., P – 1500 LISBOA
RUMANIO: Radu PĂTRASCU, Pomp. Manoliu 13, G2–Ap.75, R – 73294 BUKURESTI 39
SOVETUNIO: Angele Judickiené, A. D. 871, SU – 232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U. L. P. P. GUNEWARDENA, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J. P. HAMMES, 30 Vierhoutstr., Willropark–1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk KARLSSON, Fimongatan 12, S – 590 40 KISA; ĝir. 172716–3
SVISLANDO: Gertrud WEGELT, Gurtengardenstr. 12, CH – 3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James PARKERSON, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G. VALECILLOS, Calle 79 No 3C–72, MACARAIBO – 4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu NDOGALA, B. P. 1323 KINSHASA 1